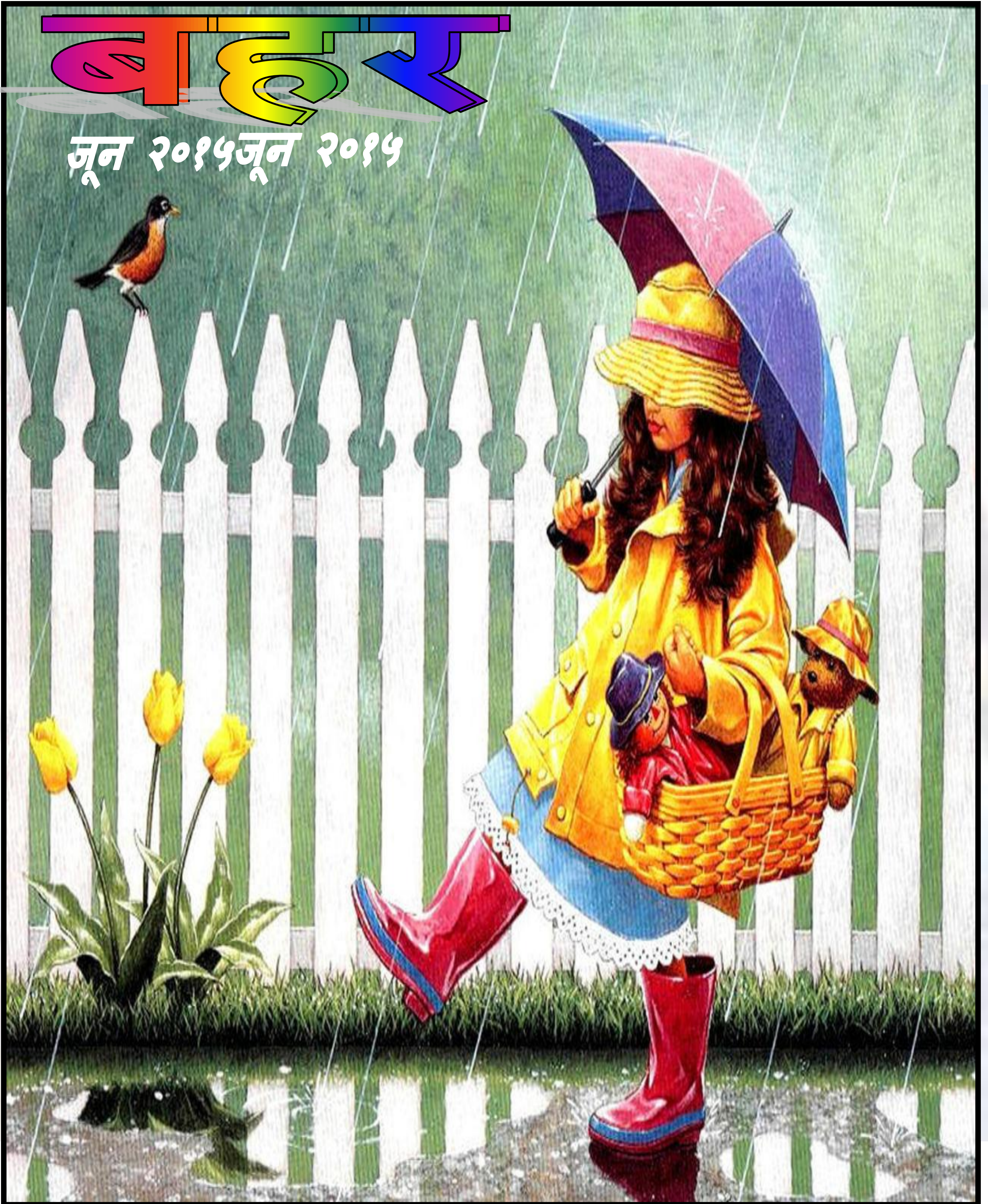

बहर
जून २०१५जून २०१५

# अनुक्रमणिका

# संपादकीय

अनुक्रमणिका

नमस्कार मंडळी,

जून महिन्याचा बहर तुमच्या हातात देतांना बहर टीमला आनंद होत आहे.

ह्या महिन्याच्या अंकाचे वैशिष्ट्य हे की अनुक्रमानिकेतील हायपर लिंक मुळ जसे तुम्हाला हव्या त्या लेखाकडे जाता येते तसेच त्या त्या लेखातून परत अनुक्रमणिकेत येण्यासाठी सुद्धा हायपर लिंक दिली आहे. ज्यामुळे तुमचे पाने वर खाली स्क्रोल करण्याचे कष्ट वाचतील म्हणजेच पर्यायाने वेळ वाचेल.

मागील अंकात सांगितल्या प्रमाणे नवीन लेखमाला सुरु करीत आहोत. त्या खालील प्रमाणे.

1. "शुन्यातून सुर्याकडे" ही डॉ. आरती दातार ह्यांनी लिहिलेली कारुण्य रसात ओतप्रोत भरलेली, दुर्दम्य इच्छाशक्तीची आणि मृत्यूवर मात करून आकाशी झेप घेणाऱ्या फिनिक्स पक्षाची म्हणजेच डॉ. श्री अरुण दातारांची वास्तव कथा आहे. लेखिका डॉ. आरती पत्नी ह्या नात्याने श्री अरुण ह्यांच्या क्षणा-क्षणांच्या साक्षीदार आहेत. ह्या कथेचा क्रमशः प्रकाशनाला परवानगी दिल्याबद्दल आम्ही लेखिका डॉ. आरती व डॉ. श्री अरुण ह्यांचे अत्यंत आभारी आहोत. ही कथा जीवनातील संघर्षामुळे निराश झालेल्या जीवांना नव-संजीवनी देईल ह्या बद्दल आम्हाला तिळमात्रही शंका नाही.
2. श्री नरेंद्र कुलकर्णीची "विज्ञान आधारीत अध्यात्म" या विषयावर “श्रद्धेमागील शास्त्र” ही लेखमाला : नरेंद्रजी महाराष्ट्र मंडळातील त्यांच्या उत्साहपूर्ण सहभागाने सर्वांनाच परिचित आहेत. ते महाराष्ट्र मंडळाव्यतिरिक्त IDEA सारख्या इतर सामाजिक संस्थांशीही सलग्न आहेत. तांत्रिक विषयांत ते तज्ञ आहेतच परंतु अध्यात्माचा त्यांचा अभ्यासही वाखाणण्याजोगा आहे. आजच्या एकविसाव्या शतकातील तरुण पिढी पुराव्याशिवाय आणि बुद्धीला पटल्याशिवाय कुठल्याही गोष्टीवर विश्वास ठेवत नाही. आणि ते योग्यसुद्धा आहे. नरेंद्रजींचा हा लेख अश्या तरुण पिढीला आपली संस्कृती, पूजाविधी, कर्मकांड याकडे बघण्याचा एक नवीन दृष्टीकोन देईल अशी मला खात्री वाटते.
3. सुप्रसिद्ध कवियत्री "एक सखी" यांच्या कविता ह्यांच्या कविता आम्ही ह्या महिन्या पासून प्रकाशित करीत आहोत. "एक सखी" यांची ओळख आपल्याला पुढील AGG मिटिंग मध्ये अथवा त्या महिन्याच्या बहर मध्ये करून दिली जाईल.
4. प्रतिभा संपन्न कवयित्री मराठी बाल साहित्य मंडळाचा पुरस्कार विजेत्या तसेच कोकण मराठी साहित्य परिषदेच्या पूर्व सदस्या कै. सौ. मीनाक्षी चंद्रमोहन भांबुरे ह्यांच्या कविताही या महिन्या पासून प्रकाशित करू.

आमच्या बहर टीमने व्याकरणातील, जोडाक्षरातील चुका टाळण्याचा प्रामाणिक प्रयत्न केला आहे. तरीही काही चुका राहून गेल्या असल्यास त्यांना अक्षम्य न मानता क्षमा करावी ही नम्र विनंती.

आपला नम्र



श्री. देवेंद्र सदाशिव भागवत - संपादक - 050 437 1849 -
devendrabhagwat@yahoo.com

# क्षण अभिमानाचे

अनुक्रमणिका




मराठी आणि हिंदी चित्रपटसृष्टीत गेली ५० वर्ष स्वतःचा वेगळा ठसा उमटवणारे जोडपे श्री रमेश देव आणि सौ. सीमा रमेश देव यांच्या सोबत बहर टीम (उभे-डावीकडून - श्री संदेश चौधरी, श्री देवेंद्र भागवत आणि श्री हेमंत पाटील).




नेपाल मधील भूकंपा संदर्भात MMAD ने केलेल्या आवाहनाला प्रतिसाद म्हणून जमा झालेल्या पुंजीतून घेतलेली Blankets नेपाल एम्बेसी मध्ये पोहोचती करतांना कार्यकारी मंडळाचे श्री अमित होसिंग आणि सहाय्यक श्री संजय अंबुरे आणि श्री अमित शेंद्रे.

# वाचकांशी संवाद आणि आवाहन अनुक्रमणिका

प्रिय वाचकहो नमस्कार

ह्या आधी सांगितल्या प्रमाणे बहर मासिक लहानांपासून थोरांपर्यंत आवडीचे व्हावे तसेच माहितीपूर्ण आणि वाचनीय व्हावे यासाठी आम्ही काही बदल करत आहोत. मासिकाची विभागवार रचना हा त्यातील एक भाग. यातील विभाग खालील प्रमाणे

**प्रमुख विभाग**

**बाल विभाग (बालपण):** ह्यात विक्रम वेताळाची क्रमशः गोष्ट असेल. लहान मुलांना रंगवायला दोन चित्र दिली जातील. मुलांनी लिहिलेल्या गोष्टी आणि कविता तसेच मुलांनी काढलेली चित्रे छापली जातील. आपणास आवाहन केले जाते कि कृपया हिरीरीने मुलांना ह्यात भाग घ्यायला प्रोत्साहीत करावे.

**स्त्री विभाग (सखी):** स्त्रियांच्या आरोग्य संबंधी टिपा, स्वैपाकासंबंधात लेख, शंका निरसन, उखाणे इ. असतील.साहित्य विभाग

**साहित्य विभाग (खरे सोबती) :** ह्या विभागात वाचलेल्या अगर ऐकलेल्या चांगल्या जुन्या, नवीन पुस्तकांबद्दल माहिती दिली जाईल. मंडळाचे नियमित लेखक श्री मंदार आपटे तसेच सौ. हेमांगी गिरिधर ह्यांच्या लेखमाला यात दिल्या जातील.

**आरोग्य विभाग :** विविध रोग, त्यावरील उपाय, तब्येतीची काळजी कशी घ्यावी, संतुलित आहार या विषयीचे डॉ. सौ पल्लवी बारटके, डॉ. सौ सारिका जायखेडकर, डॉ. सौ प्रज्ञा घैसास-जोशी, डॉ. सौ गौरी कुलकर्णी ह्यांनी लिहिलेले लेख ह्यात प्रसिद्ध होतील.

**अर्थ विभाग :** श्री अनिल पाकळे - हे नवख्या परंतु शेअर मार्केट बद्दल जिज्ञासा असलेल्या साठी शेअर मार्केटची बाराखडी हि लेखमाला तर शेअर मार्केटशी परिचित असलेल्या आणि नियमित व्यवहार करत असलेल्यांसाठी देखील शेअर मार्केट- अभ्यासपूर्ण विश्लेषण हि लेखमाला लिहित आहेत. त्यांच्या या सहकार्य बद्दल आम्ही त्यांचे आभारी आहोत

**लेख माला :** बहरच्या विनंतीला मान देवून लेखमाला लिहायला होकार दिल्याबद्दल मी श्री नरेंद्र कुलकर्णी - विज्ञान आधारित आध्यात्म, अजय पडवळ - छायाचित्रण एक कला , सौ. हेमांगी गिरिधर, श्री प्रशांत कुलकर्णी आणि श्री राजन तावडे, ह्यांचा अतिशय आभारी आहे.

**इतर विभाग :**

**वाढदिवस / लग्नाचे वाढदिवस :** आपल्या छकुलीचा किंवा छकुल्याचा वाढदिवस, आपल्यावर प्रेम करणाऱ्या जवळच्या प्रेमळ व्यक्तीचा वाढदिवस, अगदी लग्नाचा वाढदिवस फोटोसह आणि तुमच्या शुभेच्छांसह आम्हाला कळवा. आम्ही त्या प्रसिद्ध करू.

**<u>यंदा कर्तव्य आहे :</u>** स्वप्नातील साथीदार मिळावा असे कोणाला वाटत नाही? जरी जन्म-जन्मांतरीचा गाठी स्वर्गात बांधल्या जात असतील तरी पृथ्वीवर धागे-दोरे जुळवायला काय हरकत आहे. तुमच्याकडे उपवर वधु-वर असतील तर आम्हाला जरूर माहिती पाठवा आम्ही ती जरूर छापु.

मात्र त्यासाठी फी भरावी लागेल. तसेच नोंद ठेवावी लागेल की महाराष्ट्र मंडळाने मिळालेली माहिती जशीचातशी छापलेली असेल आणि त्याच्या खरे-खोटे पणाबद्दल जबाबदार असणार नाही. तसेच महाराष्ट्र मंडळ कुठेही मध्यस्थाचे काम करत नाही आणि करणार नाही. स्वारस्य असेलेल्या लोकांनी आपल्या जबाबदारीवर उमेदवारांशी संपर्क साधावा आणि माहितीचा खरेखोटेपणा तपासावा.

**<u>अनुभव विश्व :</u>** प्रत्येकाला आपापल्या आयुष्यात  काही ना काही भले बुरे अनुभव येतच असतात. ते अनुभव आपल्याला बरेच काही शिकवून जातात किंवा तजेलदार आठवणी ठेवून जातात.  जर आपल्याला हे अनुभव किंवा आठवणी शब्दबद्ध करायला अडचण येत असेल तर ह्या सदराअंतर्गत वाचकांना आवाहन करण्यात येते कि आम्हाला खाली दिलेल्या मोबाईलवर संपर्क करावा आम्ही तुमचे अनुभव शब्दबद्ध करू.

**<u>वाचकांची पत्रे :</u>** केलेल्या मेहनतीचे .कौतुक व्हावे असे कोणाला वाटत नाही. आमच्या  लेखकांचा / कवींचा, बहर टीमचा हुरूप वाढवा यासाठी आम्हाला आपल्या प्रतिक्रिया जरूर कळवाव्यात. अगदी न आवडलेल्या, सुधारणेची गरज असल्यास तश्या सूचनाही कराव्यात. आम्ही तुमच्या सूचना जरूर पाळण्याचा प्रयत्न करू.

शेवटी सगळ्यात महत्वाचे :

लेख कसा लिहाल? आणि बहर टीमला कसा पाठवाल ?

मराठी टायपिंग येत नसेल तरी हरकत नाही. फक्त खालील स्टेप्स पाळाव्यात

1. पुढील लिंकवर क्लिक करा. http://marathi.changathi.com/



2. मनातील मराठी वाक्य इंग्रजीत टाईप करा उदा. “मला भूक लागली” हे वाक्य "malaa bhuk lagali” असे टाईप करा, प्रत्येक शब्दानंतर स्पेस बार दाबा, म्हणजे प्रत्येक इंग्रजी शब्द मराठीत बदलत जाईल.
3. भाषांतरील झालेले मराठी वाक्य कॉपी करा आणि word file मध्ये paste करा.
4. संपूर्ण परीच्छेदही अथवा लेखही copy-paste करता येवू शकतो.
5. अशाप्रकारे मराठी टाईप केलेली native word file आम्हाला पाठवा.
6. आम्ही त्यात योग्य व्याकरणात्मक दुरुस्ती करून छापू.
7. हवे असल्यास लेखाबरोबर तुमचा पासपोर्ट साईझ फोटो तसेच परिचयात्मक चार वाक्य, मोबाइल नंबर आणि इमेल आय डी पाठवणे.
8. काही शंका अथवा अडचण आल्यास खालील बहर टीमशी संपर्क करावा.

आपले नम्र

श्री. देवेंद्र सदाशिव भागवत-संपादक - 050 4371849 -

devendrabhagwat@yahoo.com



श्री संदेश चौधरी -उपसंपादक -050 8820 150 -

sandeshchaudhari@gmail.com



श्री हेमंत पाटील - उपसंपादक - 050 6680 964 -

hemant2813@gmail.com

# सहजसखा पाऊस.....

अनुक्रमणिका

सौ. विद्या श्रीकांत भट



कडक उन्हाने अंगाची होणारी काहिली...घामाच्या धारा...तापलेली धरती...उन्हापासून वाचण्यासाठी झाडाची सावली शोधणारे पशु,पक्षी आणि प्रत्येकजण. अचानक ढग दाटुन यायला सूरवात होते. तळपत्या उन्हावर काळ्या काळ्या ढगांची सावली धरते. पाऊस येणार पाऊस येणार म्हणत लहानथोर आकाशाकडे नजर लावतात....



' ये रे ये रे पावसा' म्हणत बच्चेकंपनी अंगणात नाचायला लागते...पक्षी फसगत होऊन भर दुपारीच लगबगीन घरटयाकडे परतायला सुरवात करतात आणि मग चिमण्या निरागस मनाच्या हाकेला साद देत गारांचा पाऊस येतो. शुभ्र पांढऱ्या टपोऱ्या गारा, घरांच्या छपरावर, गाडीच्या टपावर टप टप वाजणाऱ्या गारा, फ्रॉकच्या ओच्यात, आईने दिलेल्या वाटित गोळा करताना हळूच तोंडात टाकलेल्या गारा...आणि याच गारांच्या सोबतीने येणारा , तापलेल्या मातीचा मदमस्त मृदगंध पसरवणारा पाऊस... हाच पाऊस प्रत्येकाच्या नजरेतून वेग वेगळच रूप साकार करतो. पाऊस...चिमण्या पैशाची भूल पडून पडायला लागल्यावर अगोबाई ढगोबाई म्हणत निरागस डोळ्यात कुतूहल निर्माण करणारा, एकदाच चिंब भिजायची परवानगी आईकडे मागता मागता मैग आईलाच पावसात चिंब भिजायला घेऊन येण्यासाठी खुणावणारा दंगेखोर पाऊस...साठलेल्या पाण्यात उडया मारून एकमेकांवर चिखल उडवणारा मस्तीखोर पाऊस... त्याच साचलेल्या पाण्यात सोडलेल्या कागदाच्या होड्या नजरेआड

होईपर्यंत पाहायला लावणारा छंदिष्ट पाऊस... खोटा पैसा दिला म्हणून गट्टी फु करणारा रूसणारा लडीवाळ पाऊस....

हाच पाऊस जेव्हा तारुण्याच्या हिंडोल्यावर झुलायला लागतो तसा तो ही भावविश्वात रमणारा भावविभोर होतो. तारुण्याच्या उंबरठयावर उभा असलेला तिचा मनमोर तिच्या स्वप्नातल्या राजकुमारला अचानक येणाऱ्या वळवाच्या सरीसारख त्याने याव म्हणून साद घालू लागतो...




पण हाच राजकुमार जेव्हा प्रत्यक्षात भेटतो तेव्हा त्याच्या बरोबर एका छत्रीत भिजत जायची ओढ़ वाटत असताना देखील प्रेमाच्या त्या पहिल्या चाहूलिने थोडासा कावराबावरा होतो... पण जसा जसा प्रेमाचा रंग गहिरा होउ लागतो तस याच पावसाच बिनधास्त,बेदरकार रूप समोर येत... रितिभातीची पर्वा न करता झिम्माड मनान तिची चांदण गोंदणी टिपण्यासाठी अधीर झालेला लावण्यमयी पाऊस...टिप टिप बरसणाऱ्या पाण्यात, रिमझिम झरणाऱ्या श्रावणधारात प्रियसख्याच्या सहवासात तनमन फुलवणारा स्वच्छंद बेधुंद पाऊस....

पण हाच पाऊस प्राणसखा दूर गेल्यावर यमुनेला चढ़णाऱ्या पुरामुळे प्रियेच्या मनात काहुर माजवतो तर दुसरीकडे त्याच्या हिमतीवर विश्वास ठेवत उसळलेल्या सागरात लोटलेल्या तिच्या दर्याच्या राजाचा अभिमान जागवतो...कधी याच ओल्या क्षणांची आणि



वचनांची शपथ घालतो तर कधी धुंद पावसाळी रात्रीच्या तिच्या भेटीच्या भिजलेल्या आठवणींनी विरहव्यथा जागवतो...कधी मात्र हाच पाऊस तिच्या जाण्याची आठवण करुन देत बालपण सरल्याच्या जाणिवेने पोरक करून जातो...

कधी कधी निसर्गाच्या साथीने साऱ्या धारित्रीला हिरव्यागार मखमालीचा शालू पांघरून इंद्रधनुचा गोफ विणणारा, पानाच्या आडून अलगद हिरवा मोरपिसारा फुलवणारा, मातीला जाईजुईचा गंध बहाल करत श्रावणसरीच्या रुपात बरसणारा मनभावन पाऊस...




आल्याचा वाफळता चहा, चुरचुरित कांद्याच्या भजीच्या साथीने मित्रांबरोबरच्या गप्पात रंगलेला खमंग खुसखुशीत पाऊस... अचानक आल्यामुळे वळचणीचा अडोसा शोधणारा, उड़णाऱ्या छत्रीमुळे तरूणींची तारांबळ उडवणारा खट्याळ पाऊस... वेळी अवेळी येऊन चंद्रामौळी झोपडीत धिगाणा घालणारा पाऊस... जुलैच्या महिन्यात कधी मुंबईत तर कधी उत्तराँचल मधे मृत्युच तांडव मांडणारा पाऊस... इथे कधीतरीच एखादी सर बरसवत मायभुची ओढ़ लावणारा पाऊस...

आणि मग असच कधीतरी बहरच्या रुपात माझ्या सारख्या अनेकांच्या लेखणीतुन कागदावर बरसणारा....शब्दरूपी पाऊस...

पावसाचं हे प्रत्येक रूप मनाला मोहिनी घालणारं म्हणूनच प्रत्येकाच्या मनाच्या अगदी जवळ असणारा सहजसखा पाऊस.



# संकष्टी चतुर्थी महात्म्य

अनुक्रमणिका

- डॉ. सौ. पल्लवी प्रसाद बारटके



ओम गं गणपतये नमः
सुमुख, एकदंत,कील ,गजकर्ण ,लम्बोदर ,विकत ,विघ्ननाशक ,धुम्रकेतू ,गणाधीश ,गणाध्यक्ष भालचंद्र ,गजानन.

जशी आपल्या आराध्य दैवत गणेशाची असंख्य नावे तशी त्याच्ची भक्ती करण्याचे मार्गही अनेक. असे हिंदू घर नसेल जिथे गणपतीची आराधना केली जात नाही.

अश्या ह्या विघ्नहर्त्याच्या व्रतसाधानेपैकी एक म्हणजे संकष्टी चतुर्थी. हिंदू पंचांगानुसार कृष्ण पक्षातल्या चतुर्थीला आपण संकष्टी चतुर्थी मानतो. जर हा दिवस मंगळवार असेल तर त्यास "अंगारकी चतुर्थी" म्हटले जाते . संकष्टी चतुर्थी च्या दिवशी साधक उपवास पाळतात व रात्री चंद्रोदयानंतर गणपतीची मनोभावे पूजा करून हा उपवास सोडला जातो.प्रत्येक हिंदू महिन्यानुसार (अधिक मास धरून) संकष्टी चतुर्थी च्या **13** व्रतकथा सांगण्यात आल्या आहेत. गणपती हा 'विघ्नविनाशक', 'संकट-हर्ता ' असल्याने संकष्टी चतुर्थीचा उपवास केल्याने आपल्या जीवनातील संकटे दूर होतील असे साधक मानतात.

**संकष्टी चतुर्थी महात्म्य कथा-**

फार फार वर्षांपूर्वी भृशुंडी नामक एक गणेश भक्त साधुमहाराज होवून गेले. त्यांच्या असीम योगसाधनेमुळे त्यांची ख्याती सर्वदूर पसरली असताना देवेंद्र इंद्र

त्यांच्या भेटीस आले .साधुमहाराजांची मनोभावे सेवा करून इंद्रदेव आपल्या पुष्पक विमानातून स्वर्गलोकी परतत असताना राजा शूरसेनच्या राज्यातील महापापी माणसांची नजर पुष्पक विमानावर पडते, ज्यामुळे विमान तत्काळ खाली भूतलावर येते राजाच्या कानी ही बातमी पोहोचताच तो लागलीच तिथे दाखल होतो अन आता विमान परत कसे काय सुरु होणार असे इंद्रदेवाना विचारतो. त्यावर इंद्रदेव म्हणतात "आज पौष पंचमी आहे, काल जर कोणी संकष्टी चतुर्थीचा उपवास केला असेल तर त्या व्यक्तीच्या पुण्यामुळे हे विमान परत चालू होऊ शकेल.

राजाचे सैनिक अशा व्यक्तीच्या शोधात बाहेर पडले असताना त्यांना गणेश-दत्त एका मृत स्त्रीस घेवून जातांना दिसले. सैनिकांनी गणेश-दत्तांना विचारले,"इतक्या पापी स्त्रीस तुम्ही गणेश-लोकात कसे काय नेत आहात?".त्यावर गणेश-दत्त उत्तरले,"काल संपूर्ण दिवस ही स्त्री निद्राधीन होती. तिने काहीच खाल्ले नव्हत. रात्री उशिरा चंद्रोदयानंतर ती उठली व थोडे जेवली अन आज तिचा मृत्यू झाला. तिच्या नकळत तिने संकष्टी चतुर्थीचा उपवास केल्याने तिची सारी पातके दूर झाली आहेत् व म्हणूनच आम्ही तिला गणेश-लोकात नेत अहो". सैनिकांना हे ऐकून वाटले. तितक्यात एक चमत्कार घडला. त्या मृत स्त्रीच्या शरीरास स्पर्शून जाणारा पवन वारा पुष्पक विमानास लागताच तेदेखील चालू झाले.

अशाप्रकारे जो कोणी संकष्टी चतुर्थीचे व्रत करतो त्यास भरपूर पुण्य लाभते व त्यास मोक्षप्राप्ती होते असे मानले जाते.



या व्रतामुळे संकाथार्त्या संकटहर्त्या श्री गणेशाची कृपा लाभते, भक्तांची संकटे दूर होतात अन त्यांच्या मनोकामना पूर्ण होतात.

गणपती बाप्पा मोरया

मंगलमुर्ती मोरया

# किल्ले शिवनेरी

अनुक्रमणिका



३५०० फूट उंचीचा हा किल्ला गिरीदुर्ग प्रकारातील आहे. पुणे जिल्ह्यातील नाणेघाट डोंगररांगेतील हा किल्ला ट्रेकर्स च्या दृष्टीने मध्यम समजला जातो. शिवनेरी किल्ला पुणे जिल्ह्यातील जुन्नर शहरात आहे. जुन्नर मध्ये शिरतानांच शिवनेरीचे दर्शन होते. महाराष्ट्राचे दैवत श्री शिव छत्रपती यांचे जन्मस्थान. किल्ला तसा फार मोठा नाही. १६७३ मध्ये ईस्ट कंपनीतील डॉ. जॉन फ्रायर याने या किल्ल्याला भेट दिली. त्याने आपल्या साधनग्रंथात, या किल्ल्यावर हजार कुटुंबांना सात वर्षेपुरेल एवढी शिधासामुग्री आहे असा उल्लेख केला आहे.

**इतिहास:**

'जीर्णनगर'. 'जुन्नेर' म्हणजेच जुन्नर हे शहर इसवीसनापूर्व काळापासून प्रसिद्ध आहे. जुन्नर ही शकराजा नहपानाची राजधानी होती. सातवाहन राजा गौतमीपुत्र सातकर्णी याने शकांचा नाश केला आणि जुन्नर व येथील सर्व परिसरावर आपले वर्चस्व प्रस्थापित केले. नाणेघाट हा पुरातन व्यापारी मार्ग. या मार्गावरून फार मोठ्या प्रमाणावर वाहतूक चालत असे. यावर नजर ठेवण्यासाठी या मार्गावरील दुर्गांची निर्मीती करण्यात आली. सातवाहनाची सत्ता स्थिरवल्यानंतर येथे अनेक ठिकाणी त्यांनी लेणी खोदवून घेतली. सातवाहनांनंतर शिवनेरी चालुक्य, राष्ट्रकूट या राजवटींच्या सत्तेखाली होता. ११७० ते १३०८ च्या सुमारास यादवांनी येथे आपले राज्य स्थापन केले. आणि याच काळात

शिवनेरीला गडाचे स्वरूप प्राप्त झाले. नंतर इ.स. १४४३ मध्ये मलिक-उल-तुजार याने यादवांचा पराभव करून किल्ला सर केला. अशा प्रकारे किल्ला बहमनी राजवटीखाली आला इ.स.अ १४७० मध्ये मलिक-उल-तुजारचा प्रतिनिधी मलिक महंमद याने किल्ला नाकेबंदी करून पुन्हा सर केला. १४४६ मध्ये मलिक महंमदच्या वडिलांच्या मृत्युनंतर निजामशाहीची स्थापना झाली. पुढे १४९३ मध्ये राजधानी गडावरून अहमदनगरला हलवण्यात आली. इ.स. १५६५ मध्ये सुलतान मूर्तिजा निजामाने आपला भाऊ कासीम याला या गडावर कैदेत ठेवले होते. यानंतर १५९५ मध्ये किल्ला व जुन्नर प्रांत मालोजी राजे भोसले यांच्याकडे आला. जिजामाता गरोदर असताना जाधवरावांनी ५०० स्वार त्यांच्या सोबत देऊन त्यांना रातोरात शिवनेरीवर घेऊन गेले. 'शिवनेरी गडावर श्रीभवानी सिवाई, तीस नवस जिजाऊने केला जे आपल्याला पुत्र झाला तर तुझें नांव ठेवीन. त्याऊपर शिवाजीराजे यांचा जन्म झाला. शके १५५६ क्षये नाम संवत्सरे वैशाख शुद्ध पंचमी चंद्रवार इ.स. १६३२ मध्ये शिवरायांनी गड सोडला आणि १६३७ मध्ये मोगलांच्या ताब्यात गेला. १६५० मध्ये मोगलांविरुद्धा येथील कोळ्यांनी बंड केले. यात मोगलांचा विजय झाला. इ.स. १६७३ मध्ये शिवरायांनी शिवनेरीचा किल्लेदार अजीजखान याला फितवून किल्ल्याला माळ लावून सर करण्याचा अयशस्वी प्रयत्न केला. इ.स. १६७८ मध्ये जुन्नर प्रांत लुटला गेला आणि मराठ्यांनी किल्ला घेण्याचा प्रयत्न केला मात्र अपयश पदरात पडले. पुढे ४० वर्षांनंतर १७१६ मध्ये शाहुमहाराजांनी किल्ला मराठेशाहीत आणला व नंतर तो पेशव्याकडे हस्तांतरीत करण्यात आला.

<u>**गडावरील पहाण्यासारखी ठिकाणे**</u>






- **शिवाई देवी मंदिर-**

**सात दरवाज्यांच्या वाटेने गडावर येतांना पाचवा म्हणजे शिपाई दरवाजा पार केल्यावर मुख्य वाट सोडून उजव्या बाजूने पुढे गेल्यावर 'शिवाई देवी'चे मंदिरलागते. मंदिराच्या मागे असणाऱ्या कड्यात ६ ते ७ गुहा आहेत. या गुहा मुक्कामासाठी सोईस्कर नाहीत.**

- **अंबरखाना-**

**शेवटच्या दरवाज्यातून गडावर प्रवेश केल्यावर समोरच अंबरखाना आहे. आज मितीस या अंबरखान्याची मोठ्या प्रमाणात पडझड झालेली आहे. मात्र पूर्वी या अंबरखान्याचा उपयोग धान्य साठविण्यासाठी केला जात असे. अंबरखान्यापासून दोन वाटा निघतात. एक वाट समोरच असणाऱ्या टेकाडावर जाते. या टेकाडावर एक कोळी(?) चौथरा आणि एक इदगाह आहे. दुसरी वाट शिवकुंजाला घेऊन जाते.**

- **पाण्याची टाकी-**

**वाटेत गंगा, जमुना व याशिवाय पाण्याची अनेक टाकी लागतात.**

- **शिवकुंज -**

**हे शिवनेरी किल्ल्यावरील शिवाजी महाराजांचे स्मारक आहे. याची स्थापना व उद्घाटन महाराष्ट्राचे पहिले मुख्यमंत्री यशवंतराव चव्हाण यांनी केले. जिजाबाईच्या पुढ्यात असलेला बालशिवाजी, हातातील छोटी तलवार फिरवीत आईला आपली भव्य स्वप्ने सांगत आहे, अशा आविर्भावातील मायलेकरांचा पुतळा 'शिवकुंजा'मध्ये बसविला आहे. शिवकुंजासमोरच कमानी मशीद आहे आणि समोरच खाली पाण्याचे एक टाके आहे. येथून समोर चालत गेल्यास हमामखाना लागतो.**

- **शिवजन्मस्थान इमारत-**

**शिवकुंजापासूनच पुढे शिवजन्मस्थानाची इमारत आहे. ही इमारत दुमजली असून खालच्या खोलीत जिथे शिवाजीचा जन्म झाला तेथे त्याचा एक पुतळा बसविण्यात आला आहे. इमारतीच्या समोरच 'बदामी'नामक पाण्याचे टाके आहे.येथे शिवाजी महाराजांचा पाळणा आहे.**

- **कडेलोट कडा-**

**येथून पुढे जाणारा रस्ता कडेलोट टोकावर घेऊन जातो. सुमारे दीड हजार फूट उंचीचा ह्या सरळसोट कड्याचा उपयोग हा गुन्हेगारांना शिक्षा देण्यासाठी होत असे.**

**गडावर जाण्याच्या वाटा :**

**गडावर जाण्याच्या दोन प्रमुख वाटा जुन्नर गावातूनच जातात. पुणेकरांना तसेच मुंबईकरांना एका दिवसात शिवनेरी पाहून घरी परतता येते.**

- **साखळीची वाट :**

**या वाटेने गडावर यायचे झाल्यास जुन्नर शहरात शिरल्यानंतर नव्या बसस्टँड समोरील रस्त्याने शिवाजीच्या पुतळ्यापाशी यावे. येथे चार रस्ते एकत्र मिळतात. डाव्या बाजूस जाणाऱ्या रस्त्याने साधारणतः एक किलोमीटर गेल्यावर रस्त्याच्या उजव्या कडेला एक मंदिर लागते. मंदिरासमोरून जाणारी मळलेली पायवाट थेट शिवनेरी किल्ल्याच्या एका कातळभिंतीपाशी घेऊन जाते. भिंतीला लावलेल्या साखळीच्या आणि कातळात खोदलेल्या पायऱ्यांच्या साहयाने वर पोहचता येते. ही वाट थोडी अवघड असून गडावर पोहचण्यास पाऊण तास लागतो.**

- **सात दरवाज्यांची वाट :**

**शिवाजीच्या पुतळ्यापासून डाव्या बाजूच्या रस्त्याने चालत सुटल्यास डांबरी रस्ता आपणास गडाच्या पायऱ्याऱ्यांपाशी घेऊन जातो. या वाटेने गडावर येताना सात दरवाजे लागतात. पहिला महादरवाजा, दुसरा पीर दरवाजा, तिसरा परवानगीचा दरवाजा, चौथा हत्ती दरवाजा, पाचवा शिपाई दरवाजा, सहावा फाटक दरवाजा आणि सातवा कुलाबकर दरवाजा. या मार्गे किल्ल्यावर पोहचण्यासाठी दीड तास लागतो.**

**कसे जाल ?**

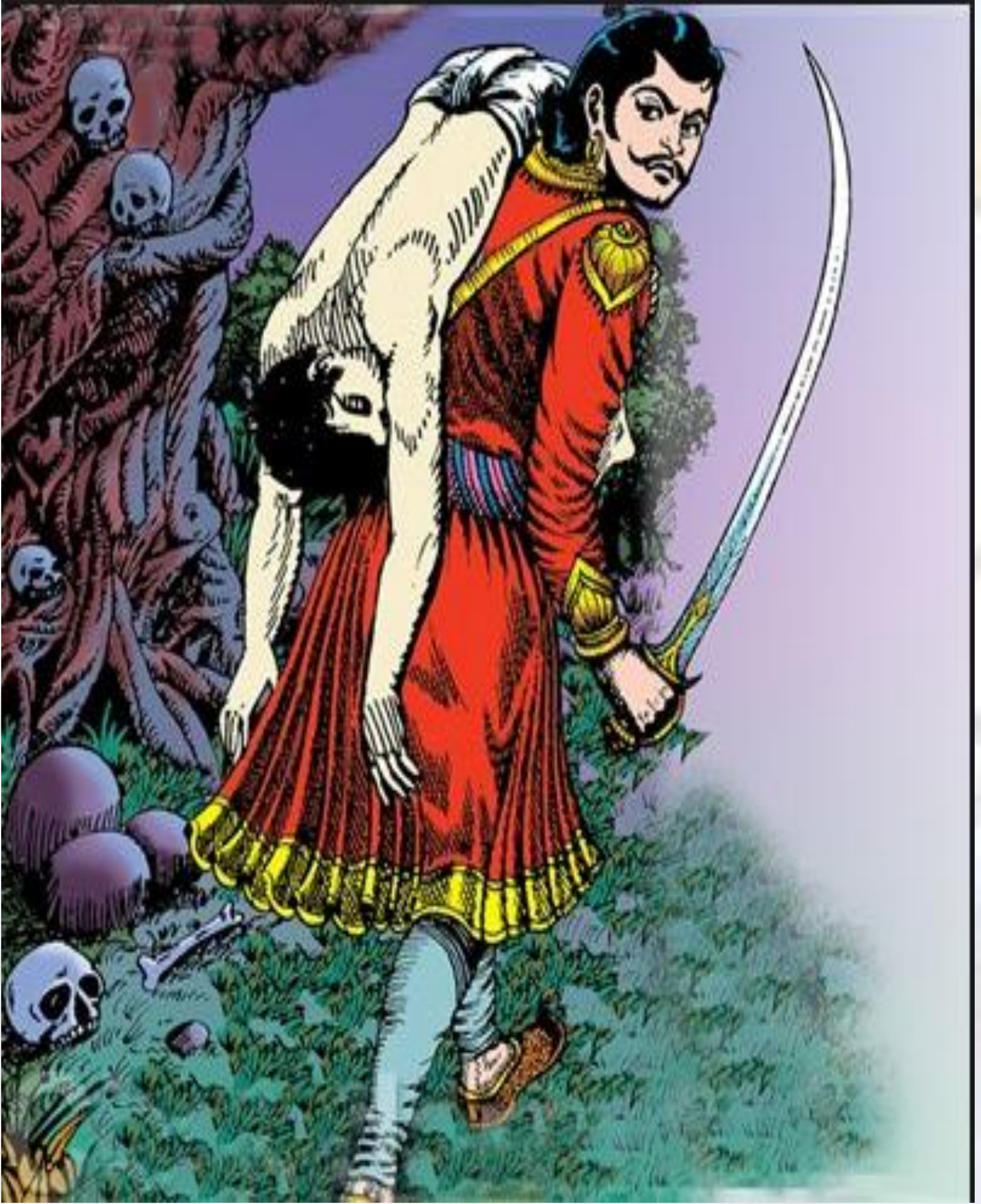
- **मुंबईहून माळशेज मार्गः**

**जुन्नरला येतांना माळशेज घाट पार केल्यावर ८ ते ९ किलोमीटरवर 'शिवनेरी १९ कि.मी.' अशी एक पाटी रस्त्याच्या कडेला लावलेली दिसते. हा मार्ग गणेश खिंडीतून शिवनेरी किल्ल्यापर्यंत जातो. या मार्गाने गडावर पोहचण्यास मुंबईपासून एक दिवस लागतो**

**संकलक आणि शब्दांकन : श्री हेमंत पाटील**

# || बाल विभाग ||

अनुक्रमणिका



**बाल मित्रांनो, तुम्हाला साहस करायल आवडते ना! अंधार्या रात्री, घनदाट जंगलात तुम्हाला कोणी जायला सांगितले तर तुम्ही जाल? नाही ना? घाबरलात ना?   की जर जंगलात हिंस्त्र प्राणी आले तर! त्यांनी आपल्याला खाऊन टाकले तर?  आणि जर का भूत आले तर ??**

**बापरे !!! कल्पनाच सहन होत नाही ना.**

**ह्या मे महिन्या पासून तुमचा साठी एक नवी साहस कथा सुरु करीत आहोत ज्याचे नायक आहेत राजा विक्रमादित्य. अत्यंत पराक्रमी राजा. जो कोणालाही घाबरत नसे. हो हो अगदी भुताला देखील.**

**वेताळ पंचविशी हे पुस्तक महाकवी सोमनाथ भट्ट यांनी सुमारे २००० वर्षांपूर्वी लिहिले होते. ह्यात राजा विक्रमादित्य जंगलात जावून भुताला पकडून आणि खांद्यावर घेवून परत निघत असे. चालतांना ते अत्यंत हुशार भूत बुद्धिमान राजा विक्रमादित्याला छान छान गोष्टी   सांगत असे आणि गोष्टीचा शेवटी प्रश्न विचारी. मात्र एक अट असे. गोष्ट चालू असतांना राजाने बोलायचे नाही. राजा बोलला तर भूत परत उडून निघून जाईल. आणि प्रश्नाचे उत्तर माहिती असून देखील नाही सांगितले तर राजाचे डोके फुटून राजा मारून जाईल.**

**तर बघूया कोण जिंकतो राजा कि भूत.**

# गोष्ट दुसरी (२) : तीन ज्ञानी पुत्र

एकदा एका गावात एक खूप श्रीमंत व्यापारी राहत असे. त्याचे नाव विष्णुस्वामी. तो नेहमी पूजा-अर्चा, यज्ञ-याग करत असे. त्याला तीन अत्यंत हुशार, विद्वान, ज्ञानी पुत्र होते. सगळ्यात मोठा मुलगा भोजनतज्ञ होता. दुसरा मुलगा मानवशरीर तज्ञ होता, आणि तिसरा सगळ्यात लहान मुलगा गाद्या (metress.) तज्ञ होता.

एके दिवशी व्यापाराला पूजा करायची असते. त्या पूजेसाठी त्याला जिवंत कासव हवे असते. तो आपल्या तिन्ही मुलांना बोलावतो आणि कासव आणायला सांगतो. तिघेजण जंगलातील तलावाकाठी कासव शोधायला जातात. तिथे त्यांना एक छान कासवही दिसते. परंतु तिघांमध्ये वाद सुरु होतो कि कासवाला उचलणार कोण ? प्रत्येक जन म्हणतो मी हुशार आहे , मी असली हलकी कामे करणार नाही करणार. असे करता करता तिघे भांडू लागतात. शेवटी ते कासव न घेताच घरी येतात.

पण आता ते ठरवतात कि आपल्या तिघांतील सगळ्यात हुशार कोण हे ठरलेच पाहिजे. म्हणून ते राजाकडे जातात.

राजा तिघांची बाजू ऐकून घेतो. आणि तिघांची परीक्षा घेण्याचे ठरवतो. सर्व प्रथम तो मोठ्या मुलाला बोलावतो जो भोजन तज्ञ असतो. तो उत्तमोत्तम पक्वान्न त्याचा भोजनासाठी बनवतो. पण तो मुलगा जेवण नाकारतो आणि सांगतो कि तो जेवू शकत नाही कारण सगळ्या जेवणाला जालाल्यासारखा घन वास येतोय. राजाला आश्चर्य वाटते कि जेवणाचा इतका छान सुगंध येतोय के केंव्हा जेवेन असे झालेय. आणि याला कसा घाण वास येतोय पण तो आपल्या सरदारांना चौकशी करायला. सरदार माहिती काढून राजाला कळवतात कि या जेवणातील भात ज्या शेतात पिकवला ते शेत स्मशानाशेजारी आहे. राजा या मुलाचा खुश होतो.

आता तो दुसर्या मुलाची परीक्षा घ्यायचे ठरवतो तो एक अत्यंत सुंदर मुलीला त्याचाकडे पाठवतो आणि सांगतो त्याला सांगतो कि त्या मुलीला काय झालाय ते ओळख. परंतु तो मुलगा त्या मुलीला स्पर्शही न करता परत पाठवतो. राजाने कारण विचारल्यावर सांगतो कि तिला बकारीसारखा  वास येतो जो मला सहन होत नाही. राजा माहिती काढतो तेंव्हा त्याला कळते कि लहानपणी त्यामुलीला गाई ऐवजी बकरीचे दुध प्यायला देत असत. राजा पुन्हा दुसर्या मुलाच्या ज्ञानाने प्रभावित होतो

शेवटी तो तिसर्या मुलाची परीक्षा घेण्यासाठी त्याला  बोलावतो. त्या मुलासाठी तो एक बिछाना तयार करायला सांगतो ज्याच्यावर सात गाद्या ठेवल्या जातात. तिसर्या मुलाला तो रात्री त्या बिछान्यावर झोपायला सांगतो. मध्यरात्री तो मुलगा अत्यंत वेदनेने ओरडत उठून  बसतो. जेंव्हा त्याला तपासले जाते. तेंव्हा त्याच्या पाठीवर लाल व्रण पडलेले दिसतात. राजा नोकरांना त्या गाद्या तपासायला सांगतो. तपासात असे कळले कि सातव्या गाडी खाली एक केस होता जो त्या तिसर्या मुलाला टोचत होता म्हणून त्याच्या पाठीवर वळ उठले होते.  त्याचा संवेदनशीलतेने आणि ज्ञानानेही राजा अत्यंत प्रभावित होतो.

तिघांमुळे प्रभावित झालेला राजा त्यांचातला कोण सगळ्यात हुशार आहे हे ठरवू शकत नाही. उलट तो तिघांनाही आपल्या जवळ नोकरीसाठी ठेवून घेतो. अश्याप्रकारे तिघांच्या वडिलांचे पूजा कार्य अपूर्णच राहते.

इतके सांगून वेताळाने गोष्ट थांबविली आणि राजाला प्रश्न विचारला," हे राजा तू मला सांगू शकतोस का कि तिघा मुलामध्ये सगळ्यात हुशार कोण?" हे राजा जर का तू उत्तर माहित असूनही दिले नाहीस तर तुझ्या डोक्याची शंभर शकले होवून तुझ्याच पायाशी लोळतील." हे ऐकल्यावर खूप विचार करून राजा  म्हणाला," माझ्या मते सगळ्यात हुशार तीन नंबरचा मुलगा आहे, कारण त्याच्या शरीरावर

व्रणहि होते आणि पुरावा म्हणून केसही सापडला. बाकीच्या दोघांनी सांगितलेली माहिती कदाचित बाहेरूनही मिळवली असण्याची शक्यता आहे."

राजाचे उत्तर ऐकून  वेताळ म्हणाला," व राजा तू तर खरेच खूप हुशार दिसतोस. पण काय करू.? आपल्या अटीप्रमाणे तू बोललास तर मी परत जाणार. हा मी चाललो हा हा हा!!!" आणि वेताळ पुन्हा जाऊन झाडाला लोंबकळू लागला.

..................................**क्रमशः**



अनुक्रमणिका

## "If I were a butterfly"

If I were a butterfly....
I would have fly in the shining sky...

I would have sat on the lap of the flower.....
to give u a joy oh my dear

I would have seen mountains and rivers.....
to spread in ur life beautifull colours

I would have fly wid my beautiful wings....
to adore sun's golden rings

If I were a butterfly....
I would have fly in the shining sky...

**By Tanishka Kumthekar – Age 9 years**



**वाढदिवस : ९ जून २००६**

Tanisha !! Words alone are not enough to express, how happy we are. You are celebrating another year of your life! Our wish for you on your birthday is that you are, and will always be, happy, healthy & blessed with all love.. ???

From:बाबा:सागर, आई:मृणालिनी, अनन्या & अथर्व कुमठेकर




कु. अवनी हेमंत पाटील - वय ६ वर्ष



Saniya Sangle
Gr 7th
Rain & Window

# चित्र रंगवा - 1

अनुक्रमणिका




चित्र : 1

# चित्र रंगवा - 2

अनुक्रमणिका



चित्र : 2

# || स्त्री विभाग ||

अनुक्रमणिका

# ग्रेपफ्रुट

अनुक्रमणिका

**- सौ. सुजाता हेमंत पाटील**



प्रत्येक देश वेगळा असतो. आकारानेच नाही तर भाषा, कला, संस्कृती यातही विविधता असते. त्याचप्रमाणे प्रत्येकाची खाद्य संस्कृती सुद्धा वेगळी असते आणि तिची स्वताची अशी एक ओळख असते. आपण आयुष्यातील बदलांप्रमाणे आपल्या खाद्य जीवनात स्थळ काळाप्रमाणे बदल करत असतो.

दररोज जेवणात भाजी काय बनवायची किंवा नवीन पदार्थ काय बनवायचा असे प्रश्न स्वयंपाक करणाऱ्या प्रत्येक व्यक्तीला पडतात.

इथे आपल्या बाजारात देश विदेशातील विविध भाज्या आणि फळे पहावयास मिळतात. त्यातील माहित असलेल्या भाज्या व फळांना आपण प्रथम प्राधान्य देतो. परंतु नवीन असलेल्या किंवा माहित नसलेल्या भाज्या , फळांना घेताना आपण खूप विचार करतो. विशेषतः फळांच्या बाबतीत . त्यांचा आकार आणि नाव वाचून चवी बद्दल शंका येते. घरातील सर्वांना आवडेल याची खात्री नसते. म्हणूनच अशाच एका फळा बद्दल आज आपण थोडं जाणून घेउ या .



"Grapefruit ". ग्रेपफ्रुट फळाचे झाड सदाहरित प्रकारातील असून Rutaceae या कुळातील आहे.

याचे शास्त्रीय नाव आहे "Citrus Paradisi ". या झाडाची वाढ साधारणपणे ५-६ मीटर होते.

ग्रेपफ्रुट हे एक subtropical citrus प्रकारातील झाड आहे . या फळाची चव आंबट ते साधारण आंबट गोड असते. या झाडाची संकरीत लागवड बार्बाडोस ( Caribbean ) येथे १८ व्या शतकात सुरु झाली.त्या काळात या फळास forbidden fruit म्हणून संबोधले जायचे.

याची पाने हिरव्या रंगाची असून आकाराने लांब व चमकदार असतात. चार पाकळ्या असलेल्या फुला मधुनच पुढे फळ तयार होते.साधारण 10-15cm व्यास असलेले हे फळ पिवळसर नारंगी रंगाचे असते.जाड सालीच्या आतील गराचा रंग पांढरा, गुलाबी आणि लाल असतो.

या फळाचे मूळ स्थान भारत, चीन , थायलंड आणि मलाया असले तरी अनेक दशकांपासून चालू असणाऱ्या आंतरराष्ट्रीय व्यापारामुळे आता ब्राझील, साऊथ आफ्रिका ,ऑस्ट्रेलिया , वेस्ट इंडीज या देशातही या फळाचे भरपूर प्रमाणात उत्पादन घेतले जाते.

चवीला आंबट असणाऱ्या या फळात मुबलक प्रमाणात विटामिन सी असते. आपल्या शरीराला आवश्यक असणाऱ्या गोष्टींपैकी ४०% ची भरपाई या फळामुळे होते.

यामध्ये Citric Acid , नैसर्गिक साखर , विटामिन सी , मिनेरल्स आणि ऑइल भरपूर प्रमाणात असतात.

या फळा मध्ये असलेल्या गुणांमुळे याला world's healthiest food असे म्हणतात. या फळासह याच्या साली व बिया सुद्धा खूप उपयोगी असतात. साली व बियांचा अर्क व त्यापासून मिळणारे तेल यांचा औषधे तयार करण्यात उपयोग करतात.

या फळाचा कर्करोग व Psoriasis सारख्या त्वचा विकारांवर तसेच वजन कमी करण्यासाठी उपयोग करतात. व अतिलठ्ठपणा वर सुद्धा औषध म्हणून उपयोग होतो . या फळाच्या बियांच्या अर्काचा bacterial व fungal infection च्या उपचारासाठी वापर होतो. ग्रेपफ्रुट तेलाचा उपयोग केशगळती , skin toning , त्वचेवरील पुरळ व तेलकट त्वचेवर होतो.

साधारण सर्दी खोकल्या वर सुद्धा याचा औषध म्हणून उपयोग होतो. ग्रेपफ्रुट च्या बियांच्या अर्काचा त्वचेसाठी facial cleanser म्हणून केला जातो.

आपल्या आरोग्यमयी जीवनासाठी या फळाचा दैनंदिन आहारात जरूर वापर करावा.

**---सौ. सुजाता हेमंत पाटील**

# उखाणे ...

अनुक्रमणिका




------ **सौ. अंजली निलेश उज्जैनकर**

1) शुभ कार्याची सुरुवात होते श्री गणपती पूजनानी.....रावांसारखे पती मिळावे जन्मोजन्मी.

2) महालक्ष्मीला साडी चोळीचा केला आहेर ......रावांच्या प्रेमामुळे दूर केले मी माहेर.

3) महादेवाच्या पिंडीला अभिषेक करतात दुधाचा ...... रावांना घास भरते साखरभाताचा.

4) अशोक वनात रामानी लावल्या केळी.....रावांचे नाव घेते सत्यनारायणाच्या वेळी.

5) ज्ञानेश्वरांनी चालवली भिंत , चांगदेवांनी दाखविले चमत्कार ...... रावानसोबत करते कुलदेवतेला नमस्कार.

6) कौंढेण्यापूर रुख्मिणीचे आहे माहेर ........रावांनी बहाल केला मला सौभाग्याचा आहेर .

7) लक्ष्मीला आवडते कमळ , विष्णूला आवडते तुळस .......रावांचे नाव घ्यायला मला नाही येत आळस.

8) माहूर गडावर आहे रेणुकेची वस्ती .....रावांना आयुष्य लाभो माझ्या पेक्ष्या जास्ती.

9) विदयेची देवता आहे सरस्वती .......राव आहेत माझे पती , आणि मी आहे त्यांची सौभाग्यवती.

10) विदर्भाचे पंढरपूर म्हणजे गजाननाचे शेगाव ......रावांसाठी सोडले मी अमरावती गाव.

# || पाकशास्त्र विभाग ||

अनुक्रमणिका

# विदर्भीय न्याहारी - उकड्पेंडी

अनुक्रमणिका



साहित्य - कणिक- १ वाटी ,कांदा-एक छोटा ,कडीपत्ता-तीन चार पाने ,हिरवी मिरची-दोन ,कोथिंबीर-आवडी नुसार ,तेल -दोन मोठे चमचे ,मोहरी-अंदाजे ,दही-चवी नुसार ,मीठआणि साखर-चवी नुसार ,लाल तिखट-एक छोटा चमचा ,हळद -एक छोटा चमचा आणि गरम पाणी.

कृती - १) कांदा ,हिरवी मिरची,आणि कोथिंबीर बारीक चिरून घ्यावी .

२) कढईत तेल गरम करायला ठेवावे .

३) कडीपत्ता ,मिरची आणि मोहरी आणि मग कांदा तेल गरम झाले कि कढईमध्ये टाकावे

४) कांदे गुलाबी परतल्यावर त्यात कणिक टाकावी .

५) कणिक खमंग भाजून घ्यावी.

६) खमंग भाजलेल्या कणकेमध्ये चवी नुसार लाल तिखट, हळद ,मीठ ,साखर आणि एक छोटा चमचा दही घालावे. मग गरम पाणी त्यात आवश्यकते नुसार घालावे.

७) गरम पाणी टाकल्यावर कणकेचा गोळा होत आहे असे दिसे पर्यंत पाणी घालावे .

८) गोळा झालेला दिसल्यास तो गोळा मोठ्या चमच्यानी मोकळा करावा.

९) खमंग उकड्पेंडी तयार.प्लेट मध्ये घेऊन त्यावर थोडी कोथिंबीर टाकावी .

१०) गरमागरम उकड्पेंडी न्याहारी साठी तयार.

सौ. अंजली निलेश उज्जैनकर

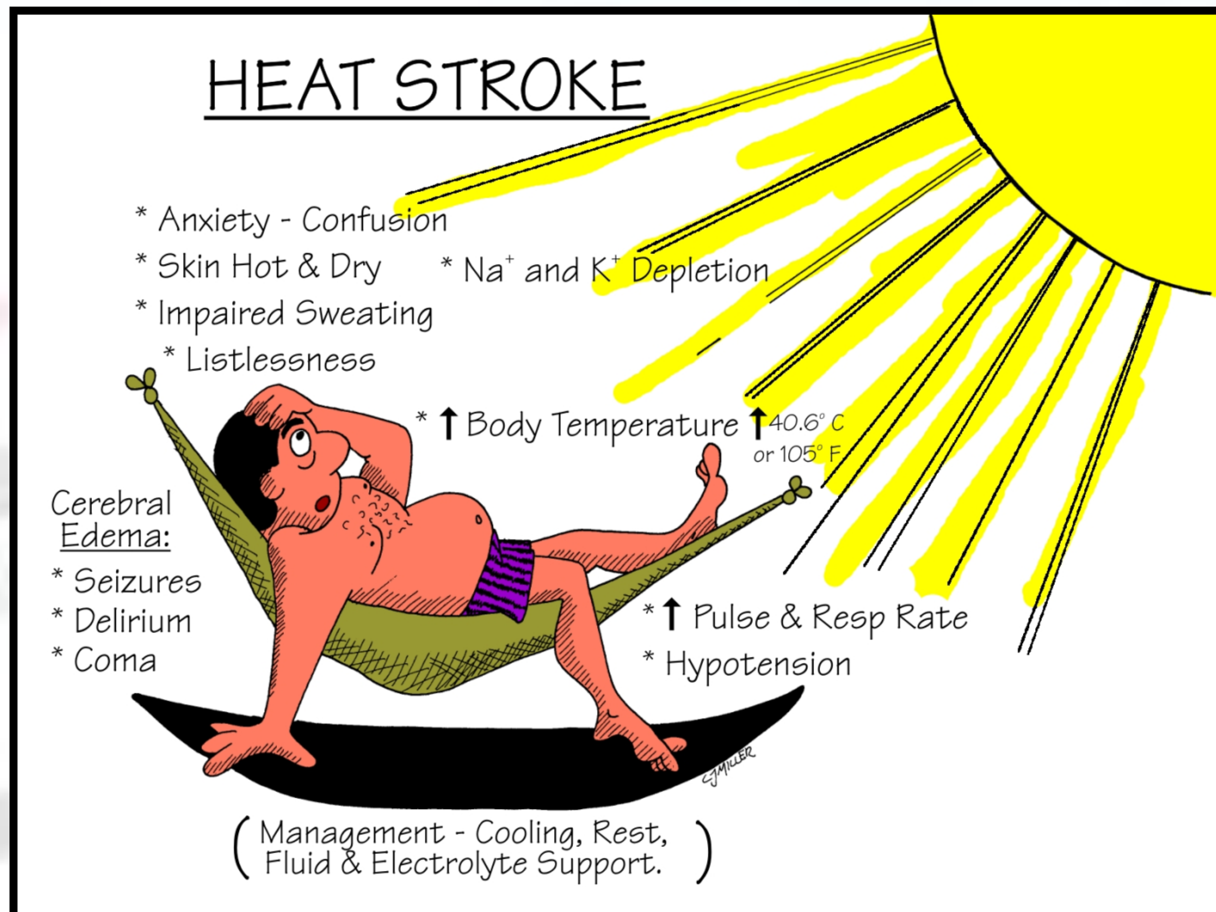
# || आरोग्य विभाग ||

अनुक्रमणिका

# Sunstroke

अनुक्रमणिका

- Dr. Gauri Kulkarni




**Very recently we read a headline "HEAT WAVE KILLED 200 PEOPLE IN INDIA" in Andhra Pradesh and Telangana. Temperatures are soaring everywhere and the brutal summer will soon be spreading its claws around UAE. With the advent of Ramadan, Govt. authorities will be implementing strict labour laws which disallows any outdoor works on labour works in duration 12pm to 4pm.**

**The more elite clan will be proactively avoiding travels and try to stay indoors. But for how long ??? Being outdoors is part and parcel of life in UAE. Let it be for eg:- simple travelling for meetings, kids going to school, people going for shopping or**

family outing for weekend leisures etc. etc. People should realised that even such small activities may put them at a risk of heat stroke.

Heat stroke also known as sunstroke is a serious medical condition, rather a medical emergency when body temperature rises too high as a result of excessive exposure to sun. The body looses its ability to cool itself and gets overheated.

Profuse drenching sweats may lead to excessive loss of fluids and salts in the body causing dehydration. To the worst extent might affect Central Nervous System and gradually affecting internal organs like kidneys and so on . And thus becoming a life threatening emergency.

It is characterised by dry skin vertigo(dizziness), confusion, headache, thirst, nausea, rapid shallow breathing (hyperventilation), muscular cramps (claf), less urination often with dark urine.

Exertional heat stroke usually affects young, active people exposed to sun heat.

More often generally children under 2 years of age are affected, elderly people with kidney disease, heart failure or circulatory problems, People with diabetes who use insulin are at risk.

As it is rightly said," Prevention is always better than an ounce of cure."

Here are Do's and Don't's to avoid heat related problems :-

STAY HYDRATED to prevent dehydration and cramps

Enough intake of fluids especially water to quench thirst or sports drink which can replace sodium lost from sweating.

Drink lemon juice, coconut water and thin buttermilk with adequate salt to repleuish lost fluids due to sweat.

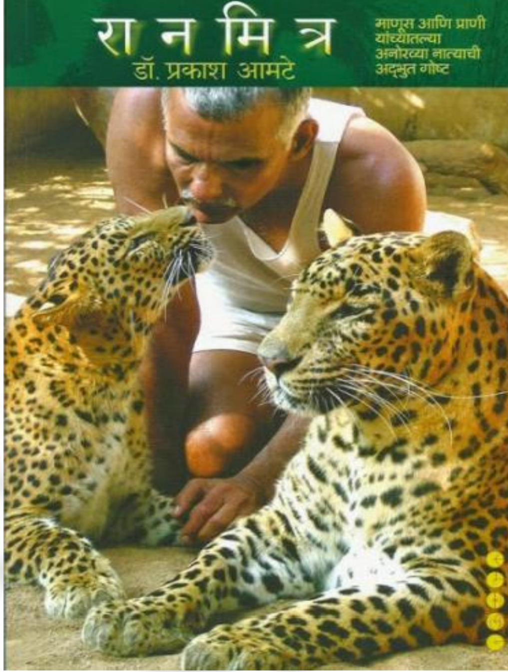
**Avoid chilled liquids because excess cold liquids cause constriction of blood vessels in skin and dearease heat loss, which is not advised when trying to cool down.**
**Avoid caffeinated or carbonated beverages, alcoholic beverages and those containing high sugars.**
**Minimise intake of dried fruits- instead incorporate fresh fruits and salads in diet.**
**Many medications- both prescription and OTC (over the counter) medicines- cause intensity heat related illnesses. Decongestants, appetite suppressants, anti- histaniness, anti- hypertensives and anti- depression medicines, anti- alllergics. They hasters dehydration, so Do take physician's advise and use the medicines judiciously.**
**Summer season being the peak season of mangoes. Pre-soak the mangoes in water previous day to avoid heat related illneses.**

**General precautions :-**
**Stay indoor in cool temperature.**
**Avoid going out between 12pm to 4pm**
**Limit strenous activity. Plan exercise schedule accordingly.**
**Use well-ventilated hat with a brim and light weight sun-glasses, use sunscreen with spf 15 (or a broad spectrum one)**

**Also there are few homeopathy remedies based on individualisation for heat related illnesses.**
**List of medicines for eg :-**
**Aconite, Belladonna, Glonorine, Gelsemiium, Lachesis, Nat carb, Nat Mur etc. depending on individual symptoms with advise from homeopathy physician.**
**So thus we can conclude, STAY COOL to avoid heat related diseses.**
**----- Dr. Gauri Kulkarni**

# || साहित्य आणि संस्कृती विभाग ||

अनुक्रमणिका




## रानमित्र

लेखक : डॉ. प्रकाश आमटे

प्रकाशक : समकालीन प्रकाशन

पाने : ११७

प्रकाशन : सन् २०१३

भाषा : मराठी

अनुक्रमणिका

डॉ. प्रकाश आमटे यांनी आदिवासी लोकांच्या उत्थानकरीता हेमलकसा येथे चालवलेले सामजिक कार्य आपणा सर्वांना माहिती आहेच. स्थानिक आदिवासींचे रहाणीमान, आरोग्य, शिक्षण आणि जीवन सुधारावे म्हणुन त्यांनी केलेले काम अजोड आहे. त्यांच्या सामाजिक कार्याबरोबर त्यांचे वन्यप्राण्यांवरील प्रेम सर्वश्रृत आहे. त्यांनी वन्यप्राण्यांच्या पिल्लांसाठी अनाथालय स्थापन केले आहे. हे पुस्तक त्यांनी हे अनाथालय कसे सुरु केले, त्यांना या प्राण्यांचे काय अनुभव आले, त्यांचे या प्राण्यांसदर्भात काय विचार व निरिक्षणे आहेत या बद्दल आहे. या पुस्तकाला त्या प्राण्यांच्या विविध छायाचित्रांनी शोभा आणली आहे.

पुस्तकातुन लेखकाच्या प्राण्यांबद्दलच्या हळुवार भावना व्यक्त होतात. बहुतेक सर्व प्राण्यांचे हेमलकश्याला आगमन एकतर अनाथ पिल्ले म्हणुन झाले किंवा ते प्राणी अनाथालयातच जन्माला आले. डॉ. आमटे व त्यांच्या सहका-यांनी अतिशय प्रेमाने व आपुलकीने त्यांचे संगोपन केले आहे व प्राण्यांनीही त्यांच्या प्रेमाला तितकाच प्रतिसाद दिला आहे. या पुस्तकात ते त्यांचा पहिल्या पाहुण्या बद्दल, माकडाबद्दल, लिहितात. शिवाय बिबट्या, सिंह, अस्वल, सर्प या साठी प्रत्येकी एक प्रकरण आहे. एका प्रकरणात ते मगर, कोल्हे, लांडगे व तरस याबद्दल लिहितात.

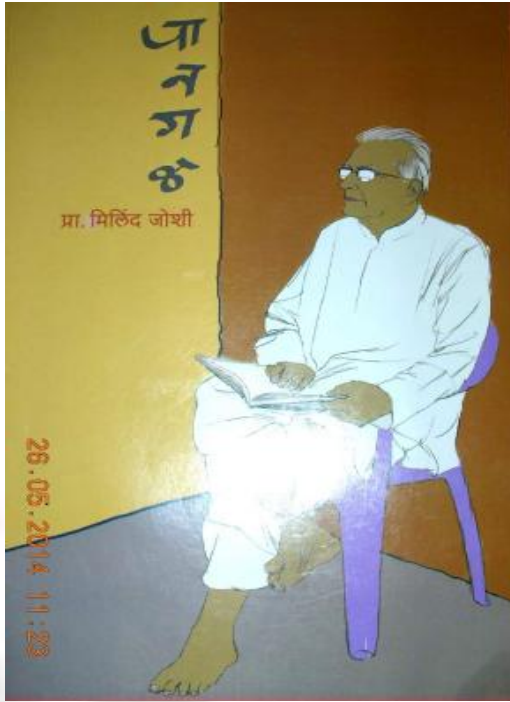
या सर्व प्रण्यांना त्यांनी पाळीव प्राण्यापेक्षा पोटच्या पोराप्रमाणे वढवले आहे. काहीवेळा या वन्यप्राण्यांनी त्यांना इजादेखील केली आहे. डॉ. आमटे सांगतात की त्यांचा हेतु इजा करण्याचा नसुन ही त्यांच्या प्रेमाच्या प्रदर्शनाची पद्धत आहे. लेखकाच्या मनात या प्राण्यांबद्दल फक्त अनुकंपा आणि प्रेम आहे. या पुस्तकात मधुन मधुन या वन्य प्राण्यांची छायाचित्रे आहेत. या पुस्तकासठी वापरलेला कागदही उच्च प्रतिचा आहे. कदाचित प्रकाशकांचा हेतु या पुस्तकाला संग्राह्य पुस्तक बनवणे हा असावा. पुस्तक मात्र त्यामुळे अधिक वाचनीय झाले आहे.

डॉ. आमटे यांनी या पुस्तकामध्ये प्राण्यांबद्दल बरीच महिती दिली आहे. या महितीमुळे काही संकल्पनांना धक्का बसतो. ते सांगतात की अस्वलाला दुध भात आवडतो. ते खुप स्वामित्ववाचक (पझेसिव्ह) असतात. एक बिबट्या व एक सिंह एका मादी बिबट्या बरोबर सामोपचाराने रत होतात. तंबाखु खाल्ल्याने विषरी व बिनविषरी साप काही मिनिटात मरतात. अजगर कधी कुठल्या जनावराला जिवंत गिळत नाही, तो त्याला मारून गिळतो. मगर क्रुर नसते. ती माणसाला पाण्याखाली ओढुन गिळत नाही. कोल्हा कधी दुस-या प्राण्याने मारलेला प्राणी खात नाही. इत्यादी. हे पुस्तक महितीपुर्ण आहे, मनोरंजक आहे आणि वाचनीयही आहे. हे पुस्तक वाचल्यावर वाचकाला हेमलकश्याला भेट द्यायची इच्छा होते, यातच या पुस्तकाचे यश दडलेले आहे.

या पुस्तकात मला काय खटकले? छायचित्रांचा दर्जा, गुणवत्ता. पुस्तकातील छायचित्रे व्यावसयीक दर्जाची नाहीत. ती अजुन चांगली असायला हवी होती. तसेच या छायचित्रांवर भाष्य हवे होते किंवा कमीतकमी त्यांना शिर्षकेतरी हवी होती. तसे केले असते तर लिखाण व छायचित्रे यांचा परस्पर संबंध सहज जोडता आला असता.

या पुस्ताकाच्या पृष्ठसंख्येबद्दल लिहिलेच पाहिजे. पृष्ठसंख्या बरोबर हवी तेवढीच आहे. कमी पाने असती तर पुस्तिका झाली असती आणि जास्ती पाने असती तर रटाळ झाले असते. संपादकांचे अभिनंदन.

एक वाचनीय पुस्तक.




# पानगळ

लेखक : प्रा. मिलिंद जोशी

प्रकाशक : संस्कृती प्रकाशन

पाने : १६५

प्रकाशन : १ मे २०१२

भाषा : मराठी

अनुक्रमणिका

पानगळ हा प्रा. मिलिंद जोशींनी लिहिलेला कथासंग्रह आहे. या पुस्तकात १४ कथा आहेत. प्रा. मिलिंद जोशींचं मी वाचलेलं हे पहिलंच पुस्तक आहे.

या पुस्तकातील कथा वेगवेगळ्या विषयावर आहेत. 'कृष्णार्पणमस्तु' ही शोकांतिका आहे. 'साथी' ही विनोदी कथा आहे. 'पानगळ' ही म्हातारपणाच्या दुःखांची कथा आहे. 'एका साहित्यीकाची डायरी' ही प्रसिद्धीचा हव्यास असलेला साहित्यीक कुठल्या थरापार्यंत जाऊ शकतो हे दाखवणरी विडंबन कथा आहे. 'जिमी आणि मी' ही आशावाद पालवणारी कथा आहे. 'दत्तक पुत्र' आपल्याला कुटुंबातील आणि नात्यांमधील गुंतागुंतीचं दर्शन घडवते. सर्व कथा वाचनीय आहेत परंतु 'समाधी' ही कथा मला सर्वात आवडली.

जरी या कथा वेगवेगळ्या विषयांवर असल्या तरी या कथांना गुंफणारा एक धागा आहे. आणि तो म्हणजे मृत्यु. १४ पैकी ९ कथांमध्ये मृत्यु आहे.

या कथांमधून मिलिंद जोशींनी मानवी स्वभावाचे कंगोरे भावनांचा प्रवाह आणि व्यक्तींमधील संबंध यांचं दर्शन अतिशय प्रभावीपणे घडवलं आहे. परंतु असं वटतं की या कथा छोट्या आणि खुसखुशीत ठेवण्याच्या नादात काहीवेळा एखाद्या प्रसंगाची पार्श्वभूमी किंवा एखाद्या व्यक्तीच्या वागण्याचं स्पष्टीकरण देण्यासाठी पुरेसे शब्द खर्च करण्यात लेखकाने हात अखडता घेतला आहे.

या पुस्तकाचे संपादन आणि मुद्रितशोधन (प्रुफ रिडींग) मात्र निराशाजनक आहे. या पुस्तकात व्याकरणाच्या चुका तर आहेतच पण काही ठिकाणी विसंगती आहे तर काही वेळा एका ठिकाणी लिहीलेल्याचं दुस-या ठिकाणी खंडन केलं आहे.उपसंपादकाने सजग रहाणे किती गरजेचे आहे हे यातुन अधोरेखीत होते

सर्व गोष्टींचा विचार करता हे एक चांगले पुस्तक आहे. जरूर वाचा.

# आई अनुक्रमणिका

## - कवयित्री सौ. मीनाक्षी चंद्रमोहन भांबुरे

कवयित्री सौ. मीनाक्षी चंद्रमोहन भांबुरे यांचा परिचय :

शालेय जीवनापासूनच प्रतिभा संपन्न कवयित्री म्हणून ओळख निर्माण झाली. आकाशवाणीवर अनेक कवितांचे सादरीकरण केले. अनेक कविता वृत्तपत्र, दिवाळी अंक, मासिकातून प्रसिद्ध झाल्या आहेत. "बाळाचे नेहमी असेच असतं" या कवितेला मराठी बाल साहित्य मंडळाचा पुरस्कार प्राप्त झाला आहे. " स्यल्युट" या देश भक्तीपर गीतांच्या अल्बम मध्ये आघाडीची गायिका सौ. वैशाली सामंत यांनी "हमसे प्यारा देश हमारा" हे सौ. मिनाक्षींचे गीत स्वरबद्ध केले आहे. सध्या त्या कोकण मराठी साहित्य परिषदेच्या सदस्या म्हणून कार्यरत होत्या. दुर्दैवाने ३ महिन्या पूर्वीच त्यांना देवाज्ञा झाली.

त्यांच्या कन्या डॉ. सौ. पल्लवीयांच्या तर्फे त्यांच्या आईस "आई" या त्यांच्या आईच्या कवितेतूनच भावपूर्ण श्रद्धांजली.

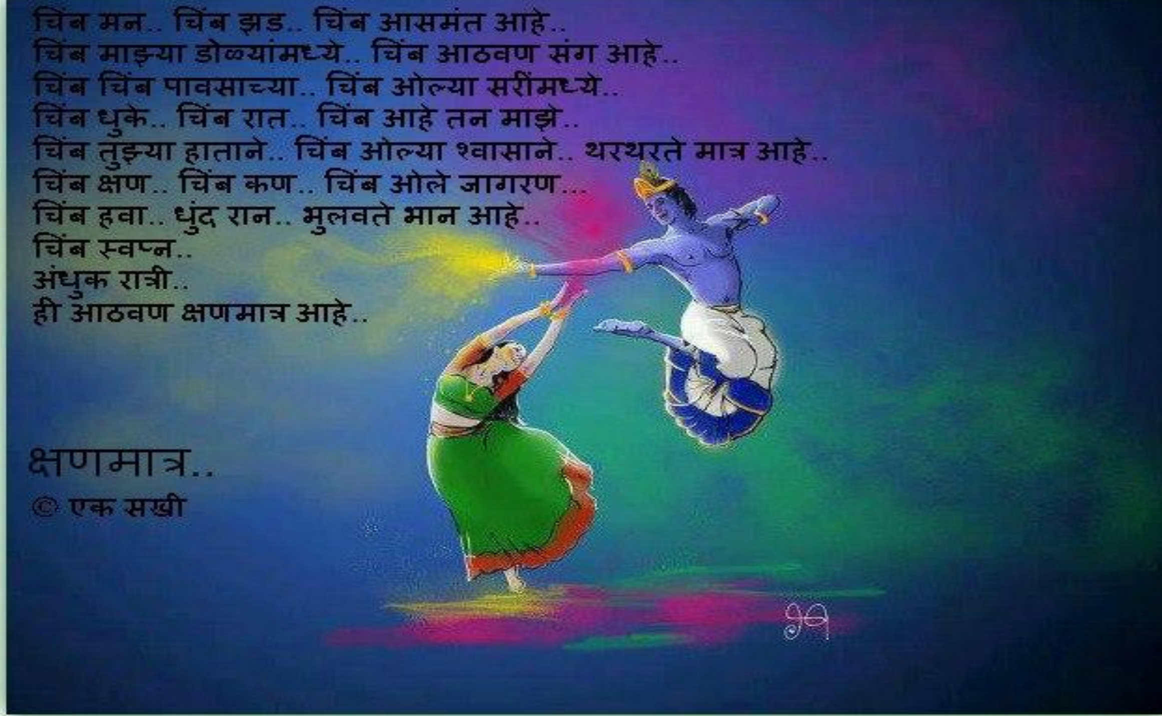
### आई



**आई ग आई आठवते मला अजुनी**
**तुझी ती गोड अंगाई**
**आठवती मला अजुनी तुझा हात**
**मऊ सायी माझी आई**
**आठवते तुझी मृदुवाणी**
**अन सांजगाणी**
**आठवती तव डोळे निरांजनाच्या ज्योती**
**तेवते मम हृदयी तव पृथ्वी मोलाची प्रीती**
**घालते पिंगा घेतसे गिरकी**
**भिर भिर फिरते आठवणींची फिरकी**
**थांबेना मन जाईना सय**
**मनाच्या माहेरी स्मृतींची लय**
**मिळेना उब, लागली भूक तव प्रेमाची**
**डोळ्यात पाणी हृदयात आठवणी**
**ओठात नाव, तव आई, आई**
**आई, आई घालते साद**
**मिळेना दाद**
**रडे मन, राहीना मूक**
**आई s आई ss आई sss**

# चिंब मन आणि बालपण अनुक्रमणिका

- एक सखी






## `मी आणि 'Google" अनुक्रमणिका

- कवयित्री सारिका दरेकर-कुरीया




दोघे एकटे एकांतात जावे,
शंका मनातली तुझ्या कोपर्यात शोधावे,
हवे ते लिहावे, हवे ते करावे
असा तू सोबती माझा !

काय हवे मला माझेच माहीत नाही,
तरीही मी तुझ्यात ते पाहावे,
न बोलता तू ते स्वच्छन्दतेने सहावे,
असा तू सखा माझा !

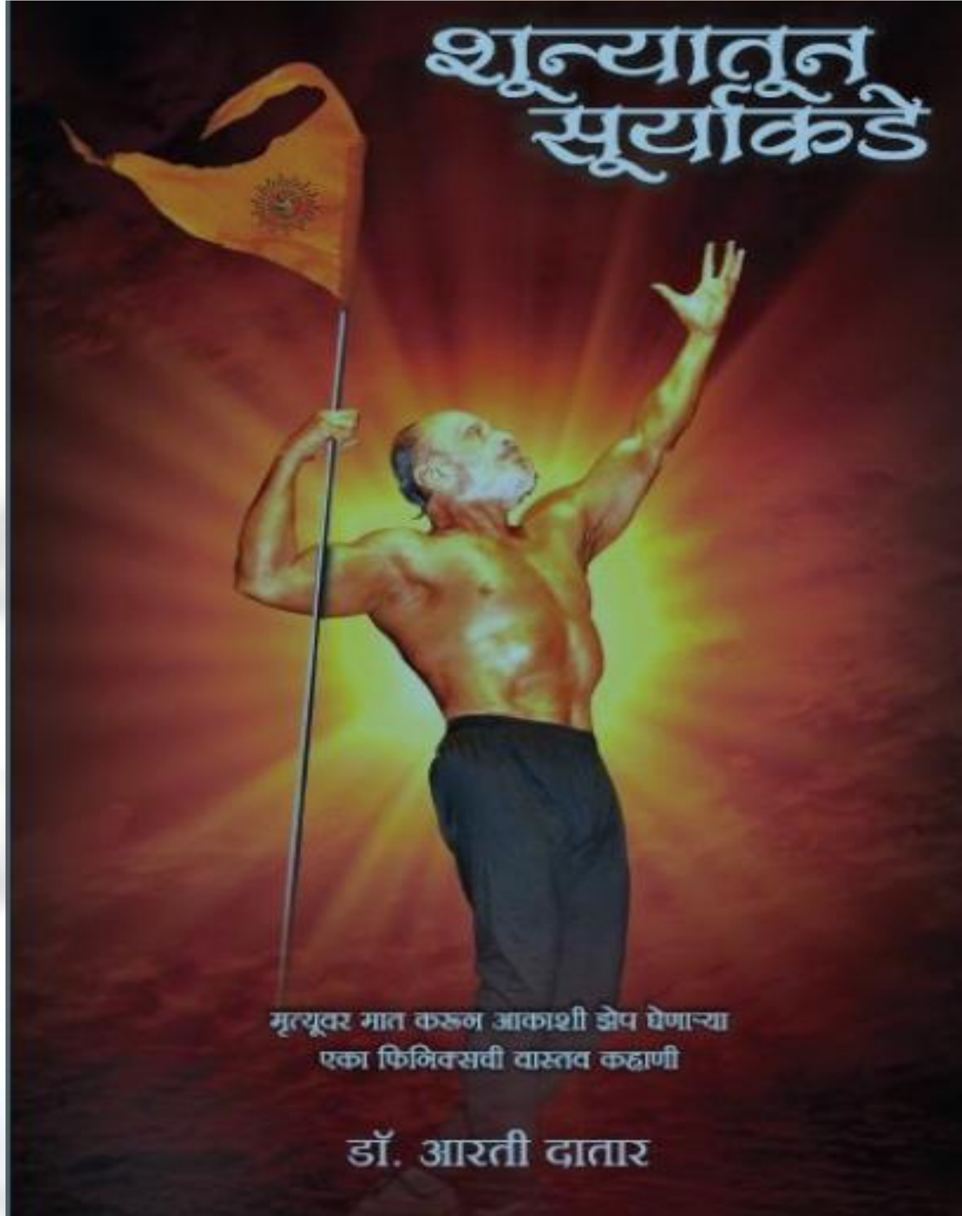
काहूर मनातली बोटांच्या स्पर्शानी उमटावी
मनाचे तरीही समाधान नसावे,
तुझे माझे गतजन्मीचे काही नाते असावे
असा तू जवळी माझ्या !

गजबजलेल्या अशा विश्वात,
तुझा माझा एक कोपरा
मिसळलेलो एकमेकांत आपण आता,

वाटते मला तू माझा
आणि मी तुझी Google असावे.

# शून्यातून सूर्याकडे - डॉ. सौ. आरती दातार

अनुक्रमणिका




संस्कारांची श्रीमंती देणाऱ्या जन्मदात्यांना
आणि
नियतीला
ही कहाणी प्रेमपूर्वक अर्पण—



# तेजाची आरती

सहजीवनाच्या सुरुवातीला, एकमेकांत विरघळून एकमेकांना जाणून घेण्याच्या सहप्रवासात, सहजीवनाची तरल स्वप्नं रंगवण्याच्या फुलपाखरी दिवसांत, मृत्यूशी झुंज देणाऱ्या एका फिनिक्सच्या उड्डाणाची ही कहाणी म्हणजे केवळ कल्पना नाही. तर ही एक वास्तव कहाणी आहे. शून्यातून सूर्याकडे घेतलेली ही झेप आहे. 'अरुण' या तेजाची केलेली ही आरती आहे. आरती या पत्नीनं अरुण या पतीच्या गुणांची, जिद्दीची, कीर्तीची मनोभावे केलेली पूजा आहे. चाळीस वर्षांपूर्वी जिवावर बेतलेल्या जीवघेण्या अपघाताचा हा इतिहास आहे. अपघात व अपघातासारख्या असंख्य संकटांनी खचून न जाता अथक प्रयत्नांनी गरुडभरारी घेता येते या आत्मविश्वासातून या कहाणीचा जन्म झाला. दुर्दम्य इच्छाशक्ती, प्रखर आशावाद, कमालीची जिद्द आणि दुर्लभ सहनसिद्धी या भरभक्कम खांबांवर उभी असलेली ही यशोगाथा आहे. दृढ श्रद्धेला प्रयत्नांच्या पराकाष्ठेची जोड मिळाली, की अशक्य कोटीतील गोष्टी शक्यतेत येतात, हा आनंददायी अनुभव यात आहे. ही वाचताना प्रत्येकाला कमी-जास्त प्रमाणात आपलं प्रतिबिंब दिसल्याचा साक्षात्कार होईल.

या वास्तव कहाणीतील काही नाट्यपूर्ण प्रसंग सुहृदांना सांगताना माझं मन हलकं झालं. ऐकताना त्यांचे डोळे पाणावले. आरती, तू या प्रसंगांची, कहाणीची साक्षीदार आहेस. तू सगळं लिहून काढ, असा सुहृदांनी आग्रह धरला. माझ्या मनात आलं, की बोलणं सोपं आहे. पण लिहिणं फार अवघड आहे. एकदा मी माझ्या गुरुवर्यांना असं म्हटलं की ह्यांच्या ह्या भीषण अपघातामुळे आमच्या जीवनाची वाट चुकली. ती कशी चुकली ते समजलं सुद्धा नाही. चुकल्याचं जसं समजलं नाही, तशीच ती वाट कशी सापडली तेही समजलं नाही. एवढंच समजलं, की वाट चुकल्याच्या दु:खापेक्षा, वाट सापडल्याचा आनंद शतपटींनी मोठा होता. जीवनातील या दोन्ही वाटांवर भगवंताची सोबत होती, हे नक्की! माझं हे बोलणं

ऐकून त्याक्षणी ते म्हणाले, की आरती तुम्हां दोघांना आळंदीला जायचं होतं, पण तुझी ज्ञानेश्वर माऊली तुम्हांला आळंदीहून पंढरीला घेऊन गेली. ती सुद्धा तुमच्या बजरंगाच्या भक्कम खांद्यावर बसवून! तुम्ही दोघं फार भाग्यवान आहात. त्यांच्या या सहजसुंदर, आश्वासक बोलण्यातून सहजीवनाचा अर्थ उलगडत गेला. मन प्रसन्न झालं.

मनाच्या या प्रसन्नतेत माझ्या विचारांना चालना मिळाली. मनात घर करून बसलेले अनुभव मला म्हणू लागले, की आम्हांला व्यक्त कर. त्यांना व्यक्त करण्यासाठी लेखणी उचलली आणि मनातील भाव-भावना, विचार सहजपणे शब्दरूप घ्यायला लागले. लक्षात आलं, की लिखाणासाठी एवढं पुरेसं आहे. स्मृतींची पानं चाळवली गेली. त्या स्मृती कागदाशी हितगुज करू लागल्या. मनाच्या गाभाऱ्यात कुठलीच आठवण प्रयत्नपूर्वक साठवून ठेवली नव्हती. या आठवणींचं अस्तर जीवनाला होतं. स्मरणातून संस्कार व संस्कारांतून आचार-विचार उलगडत गेले. संकटांशी लढताना काळोख पांघरून बसायचं नाही, याचं डोळस भान देणाऱ्या या आठवणी. या आठवणींचा विसर कसा पडणार?

ही कहाणी म्हणजे भावनांची उत्कट अभिव्यक्ती आहे, मनाचा मोकळेपणा आहे. अनुभवांच्या उत्कटतेतून या कहाणीचा सूर सापडला. ही कहाणी फक्त वेदना, संकटं, दु:ख सांगणारी नाही, तर संकटांवर स्वार होऊन यशाच्या शिखराकडे झेपावणाऱ्या जिद्दीची कहाणी आहे. या कहाणीत जीवन सत्कारणी लागल्याची जाणीव आहे. ही कहाणी म्हणजे 'आपुलाचि आपणाशी' संवाद आहे.

ज्या एका अज्ञात शक्तीनं संकटावर स्वार होण्याचं सामर्थ्य दिलं, अंतरंगीचं सौंदर्य दाखवलं, कर्तव्याची जाणीव करून दिली, मान्य करण्याची शक्ती दिली, सहजीवनाचा सूर दिला, चांगुलपणा मरू दिला नाही, मनात कटुता शिरू दिली नाही, त्या अज्ञात शक्तीबद्दलचा कृतज्ञता भाव नम्रपणे व्यक्त करण्याची ही सहजसुंदर वृत्ती आहे. जीवनाला कलाटणी देणारा अपघात म्हणजे कसोटीचा क्षण. या क्षणी जाणीव झाली, की संकट देणारा व त्यातून सहीसलामत तारून नेणारा भगवंत आहे. त्याच्यावर दृढ श्रद्धा हवी. श्रद्धा हे कमकुवत मनाचं लक्षण नाही, तर श्रद्धेमुळे जीवन सोपं होऊन जातं, पाठीचा, मनाचा कणा ताठ राहतो. संकट हेच भगवंताचं रूप आहे, मग त्याच्याकडे पाठ करण्यापेक्षा त्याच्याशी मैत्री करायची.

आनंदापेक्षा संकटकाळात, दु:खात मनं जास्त जवळ येतात, नाती जास्त दृढ होतात. संकटकाळात परस्परांबरचं प्रेम, मायेची ऊब आणि उगवणाऱ्या

उद्याबद्दलचा आशावाद यांच्या सोबतीनं संकटावर मात करता येते. डॉक्टरांच्या रूपानं भेटलेल्या देवमाणसाचं महत्त्व समजतं. नकारात होकार भरणाऱ्या गोष्टींचा अर्थ लावता येतो. सतत प्रतिकूलतेविषयी बोलणं म्हणजे वेळ वाया घालवणं आहे. चिमुकला जीव असलेली मुंगी जमिनीवर पडलेला साखरेचा कण उचलताना, त्या साखरेच्या कणाला चिकटलेली माती हळूच बाजूला करून साखरेचा कण टिपते. चिकटलेल्या मातीचा उच्चारही करत नाही. संकटग्रस्त अनुभवांनी पुस्तकी ज्ञानापेक्षा खूप काही शिकवलं. दोन-अडीच वर्षांनंतर सिव्हिल सर्जनचं (Disability Certificate) अक्षमतेचं प्रमाणपत्र मिळालं. त्यात ४०% अक्षमता असा शिक्का आला. बापरे... ४०% अक्षमता या विचारानं खचून जाण्यापेक्षा ६०% क्षमता आहे. या क्षमतेतून गगनाला गवसणी घालता येईल, हा आशावाद जागा झाला. काय करायचं व काय करायचं नाही हा विवेक मिळाला. घडणाऱ्या प्रत्येक गोष्टीत भगवंताची काही तरी योजना आहे, ही समजशक्ती मिळाली. You are not disabled by the disabilities you have but you are able by the abilities you have हे सारं प्रत्यक्षात आणण्याची दिशा मिळाली.

खरंच, आपल्या प्रत्येकाचं जीवन म्हणजे संघर्षाची कहाणी आहे. या कहाणीचे भाग्यविधाते आपण आहोत. या कहाणीच्या मांडणीचं स्वातंत्र्य आपल्याला नियती देते. पण अज्ञानामुळे आपण या स्वातंत्र्याकडे पाठ फिरवतो. 'तूच आहेस तुझ्या जीवनाचा शिल्पकार' याचा अर्थ समजून तो कृतीत आणण्यासाठी आत्मविश्वासानं भरारी घेणं म्हणजे अहंकार पांघरणं नाही, तर परिस्थितीनुरूप वास्तव मान्य करून स्वत:ला स्वत:ची झालेली खरी ओळख! भगवंतानं प्रत्येक माणसाला जन्मत:च एक गूढ सौंदर्य दिलेलं असतं. हे गूढ सौंदर्य म्हणजे गुण, देवत्व, चांगुलपणा. या सौंदर्याची जाणीव झाली, की आपल्याला आपल्या कार्याची दिशा मिळते. जीवनाचा सूर सापडतो. प्रत्येकात एक राजहंस लपलेला आहे. त्याची ओळख पटणं महत्त्वाचं असतं. ती ओळख झाली, की आपण आनंदयात्री होतो. गरुडझेप घेऊ शकतो. आकाश कोसळलं तरी तेच पायाखाली घेऊन ताठ मानेनं, जिद्दीनं जगता येतं. हा डोळसपणा शिकवून, तो कृतीत उतरवण्याचं बळ देणाऱ्या नियतीचं ऋण नित्य मनात हवं. तिच्यापुढे नतमस्तक होण्याची नम्रता अंगी हवी.

**डॉ. आरती दातार**



# बोनस आयुष्याचा अर्थ

व्यायामाचा व सौष्ठवाचा वारसा मला माझे बाबा कै. चिं. वि. दातार व माझे आजोबा कै. श्री. के. वाडेकर यांच्याकडून मिळाला. बजरंगावर श्रद्धा असल्यामुळे मी लहानपणापासून खूप व्यायाम केला. आजोबा कै. गो. ल. कुंटे यांच्या सांगण्यावरून मी नाशिकच्या भोसला मिलिटरी स्कूलचा रामदंडी झालो. इथे शूटिंग, रायडिंग, परेड, मिलिटरी ट्रेनिंग या वातावरणात एक तगडा जवान होऊन पुण्यनगरीत एम्.इ.एस्. कॉलेजमध्ये दाखल झालो. महाविद्यालयीन जीवनात शरीरसौष्ठव, वजन उचलणे या आयर्न गेम्समध्ये उल्लेखनीय यश संपादन केलं. 'बिल्डर' या नावानं मला क्रीडाविश्व ओळखू लागलं.

पुणे विद्यापीठात अर्थशास्त्र हा विषय घेऊन एम्.ए. करत असताना आरतीची भेट झाली. खो खो व टेबल टेनिस या खेळात आंतरविद्यापीठीय पातळीवर तिनं यश संपादन केलं होतं. आम्ही दोघं विवाहबद्ध झालो. संसार सुरू झाला आणि दैवानं अकस्मात घाला घातला. माझी फिरतीची नोकरी होती. सांगलीहून रत्नागिरीला मोटरसायकलवरून जात असताना, मला फार मोठा अपघात झाला. माझा उजवा पाय कमरेपासून पावलापर्यंत संपूर्ण जायबंदी झाला. सारं काही होत्याचं नव्हतं झालं. ब्रह्मांड आठवलं. यमाशी गाठ पडली. पण माझ्या बजरंगाच्या कृपेनं वाचलो. माझा पुनर्जन्म झाला. विवाहानंतर अपघात होणं ही भगवंताची योजना असावी. त्याच्या या योजनेमुळे आयुष्य उद्ध्वस्त होण्याच्या काळात मला आरतीची उत्तम साथ मिळाली. तिची मायेची सोबत मिळाली नसती तर... ही कल्पनाच मला सहन होत नाही. या अंधारयुगात ती माझी सावली होऊन जगली. आईच्या वात्सल्यानं तिनं माझं संगोपन केलं. मला काय हवं नको याची जाण माझ्यापेक्षा तिलाच जास्त होती. प्रतिकूलतेची धग कमी करायला तिच्या वात्सल्याची ऊब पुरेशी वाटली. माझ्या वेदनांवर तिनं प्रेमानं हळुवारपणे फुंकर घातली. तिच्या प्रेमामुळे 'मरणप्राय यातना सहन करण्यापेक्षा, मला अपघाताच्या

त्या क्षणीच मृत्यू का आला नाही' हा नकारात्मक विचार माझ्या मनात कधी आला नाही. तिच्यासाठी आपण जगलं पाहिजे हा आशावाद नित्य जागा राहिला.

'प्रतिकूल तेच घडेल' या अनुभवाच्या ज्ञानातून अनुकूल खेचून आणण्याची जिद्द पेटून उठली. अपघाताचा तो एक क्षण सोडला तर सान्या घटना दिलासा देणाऱ्या होत्या. मुख्य म्हणजे मी पूर्णपणे शुद्धीवर होतो. अपघाताची केस असूनसुद्धा मिरजेला डॉ. जी. एस. कुलकर्णी यांच्या प्रायव्हेट हॉस्पिटलमध्ये मला दाखल होता आलं. एका निष्णात धन्वंतरी देवमाणसाच्या हातात पडलो. त्यामुळे जीव वाचला. अपघातानंतरच्या पहिल्या मोठ्या शस्त्रक्रियेनंतर मला छातीपासून पायाच्या बोटापर्यंत प्लॅस्टरमध्ये जखडून टाकलं. या प्लॅस्टरच्या पुतळ्याला फक्त खोलीतील छताचं रात्रंदिवस दर्शन व्हायचं. डॉक्टरांच्या मतानुसार व्यायामामुळे कमावलेल्या शरीरसौष्ठवामुळे मला जीवदान मिळालं. प्रचंड गुंतागुंतीमुळे सततच्या शस्त्रक्रियांना शांतपणे सामोरं जावं लागलं. प्रतिकूल परिस्थितीत आम्ही दोघंही मनानं कधी खचलो नाही. व्यायामानं कमावलेलं शरीरसौष्ठव मला सोडून गेलं. पण माझं पोलादी मन, जिद्द नित्य माझ्याजवळ राहिली.

जीवघेण्या अपघातामुळे शारीरिक, मानसिक, कौटुंबिक, सामाजिक, आर्थिक यातना फार मोठ्या प्रमाणावर भोगाव्या लागल्या. हे भोग म्हणजे भगवंतानं आम्हां दोघांकडून करवून घेतलेली साधना असावी. या कठोर साधनेमुळे निराशा, वैफल्य, दुबळेपणा, अगतिकता, केविलवाणेपणा, नकारात्मक विचार यासारखे शत्रू जवळपास फिरकले नाहीत. त्याच्या इच्छेनं सारं काही घडत होतं, घडणार होतं ही श्रद्धा कामी आली. शारीरिक यातना, मानसिक टॉर्चर व आर्थिक क्रायसेस या तीन आयुष्य पोखरून टाकणाऱ्या समस्यांना धीरगंभीरपणे तोंड देण्याची क्षमता बजरंगानं दिली. अनेक वर्षं या समस्या आ वासून उभ्या ठाकल्या असतानाही आम्ही सत्यापासून कधी लांब गेलो नाही. सत्यरूपी देवाच्या सोबतीमुळे जगण्यात राम वाटला.

प्रतिकूलता हे प्रखर वास्तव होतं. या वास्तवाच्या दर्शनानं क्षणभर भांबावून गेलो. पण अपार सहनशक्ती, चिकाटी, जिद्द व आशावाद या शक्तींचं पाथेय मारुतीरायानं दिल्यामुळे खचलो नाही. माझा जायबंदी झालेला पाय सात-आठ महिन्यांनी प्लॅस्टरमुक्त झाल्यानंतर मी जेव्हा पाहिल्यांदा पाहिला, तेव्हा या अपघातानंतर पहिल्यांदाच माझ्या डोळ्यात अश्रू जमा झाले. हा माझाच पाय आहे यावर माझा विश्वास बसेना. कारण पंधरा-वीस वर्षांच्या अघोरी व्यायामामुळे

माझा पाय मी सौष्ठवसंपन्न व पिळदार केला होता. आणि आता मी जो पाय बघत होतो, तो पाय म्हणजे नुसती हाडं आणि त्यावर चामडं... बस एवढंच... माझे सौष्ठवसंपन्न स्नायू जळून गेले होते. अशावेळी डॉक्टरांनी दिलेला धीर व आरतीच्या प्रोत्साहनामुळे अनुकूलतेचं स्वप्न बघितलं. ते स्वप्न प्रत्यक्षात आणण्यासाठी अपार कष्ट, अविरत प्रयत्न आणि गो बियाँड फेल्युअर या त्रिसूत्रीचा वापर केला. अनेक वर्षांच्या अथक प्रयत्नांमुळे माझा जायबंदी झालेला पाय अगदी पूर्वीसारखा नाही, पण लोखंडी कांबेसारखा करण्यात मी यशस्वी झालो.

अपघातानंतर पहिली दोन-तीन वर्षं प्रत्येक दिवस नवी समस्या घेऊन उजाडायचा. समस्या हेच आमचं सहजीवन झालं होतं. समस्या हीच आमची जगण्याची वृत्ती झाली होती. आमची समस्या केवळ परिस्थितीची, प्रतिकूलतेची नव्हती, तर ती समस्या होती नियतीची. अपघात, दुःख, वेदना यांचं गांभीर्य समजून, पचवण्याची अपार सहनशक्ती कुणाकडून तरी मिळत होती. त्यामुळे वेदना सहन करण्याची सवय लागून गेली. सवयीमुळे सारं दुःख सुख वाटायला लागलं. वेदना पांघरून जगण्यातला आनंद समजला. वेदनेला आरतीची जिवाभावाची सोबत मिळाल्यामुळे वास्तवाला सामोरं जाता आलं. आनंदाच्या या वाटेवर असं लक्षात आलं, की भूतकाळाची चक्रं आपण उलटी फिरवू शकत नाही, पण भविष्यकाळाला वळण लावणं आपल्या हातात आहे.

दोन-अडीच वर्षांच्या कठोर तपश्चर्येनंतर स्वतःच्या जायबंदी पायावर उभं राहण्याचं बळ आल्यानंतर काय करावं, काय नाही या विचारात असताना एकांतात मला माझी खरी ओळख झाली. नोकरीचा आपला पिंड नसल्यामुळे नोकरी करायची नाही हा निर्णय आम्ही दोघांनी पक्का केला. माझ्या बजरंगानं एवढ्या मोठ्या संकटातून आपल्याला उभं केलं ते काहीतरी चांगलं भरीव कार्य करण्यासाठी. पुनर्जन्म ही त्याच्या कृपेनं मिळालेली एक सुवर्णसंधी आहे. त्या संधीवर स्वार व्हायचं, गरुडभरारी घ्यायची. 'काळ आला होता पण वेळ आली नव्हती.' या अनुभवाचं शहाणपण गाठीशी होतं. फार मोठ्या भाग्यानं लाभलेलं बोनस आयुष्य विचारपूर्वक सत्कारणी लावायचं. विचार करायला खूप वेळ मिळाला. स्वतःची कुवत समजली. आवडी-निवडीचा विचार सुरू झाला. प्रत्येक गोष्टीत दोघांचा सुसंवाद होता. त्यामुळे काय करायचं या निर्णयापाशी येणं जमलं.

आरती मला नेहमी म्हणायची, की ज्या कमावलेल्या शरीरसंपदेमुळे तुम्ही वाचलात, प्रतिकूलतेवर प्रयत्नांनी मात करू शकलात, त्या व्यायामाचे, आरोग्यसंपन्नतेचे धडे तुम्ही समाजमनाला द्या. त्या ध्येयानं झपाटून जाऊन हे

बोनस आयुष्य सत्कारणी लावा. आरोग्यसंपन्नतेचा प्रसाद असंख्यांना वाटा. अपघातापूर्वी तुम्ही मिळवलेली आयर्न गेम्समधली असंख्य बक्षिसं, मान ही तुमची खरी ओळख आहे. ही ओळख म्हणजेच भविष्यकाळातील तुमच्या कार्याची सुंदर वाट आहे. कार्याचा निर्णय घेण्याचं स्वातंत्र्य मला होतं. व्यायामशाळा हे माझं रमण्याचं ठिकाण होतं. काहीतरी करायला हवं, हा मनाला ध्यास होता. मी स्वत:च्या पायावर उभं राहावं, स्वावलंबनानं ताठ मानेनं जगावं ही त्याची इच्छा असल्यामुळे तर त्यानं मला बरं केलं हा विचार मनात पक्का होता. त्यामुळे व्यायामशाळा काढण्याचा निर्णय घेतला. व्यायामातून आरोग्याचे संस्कार करणं हेच आपलं कार्य आहे ही ओळख मनाला पटली, भावली आणि त्या दिशेनं प्रयत्नाला लागलो. संधी मिळत गेल्या. त्या संधींवर तुटून पडलो. अपंगत्वावर स्वार झालो. ध्येय गाठेपर्यंत मागे वळून पाहिलं नाही.

अपघातानंतर मिळालेल्या बोनस आयुष्याचा मला हेतू सापडला. ध्येय ठरलं आणि उत्साहाला उधाण आलं. अपघाताच्या रूपानं मृत्यू स्पर्श करून गेल्यामुळे जगण्याचा नवा अर्थ समजला. जन्म-मृत्यू यातला फरक समजला. संकटांमुळे जगण्याचं नवं भान आलं आणि माझ्या विचारात परिवर्तन झालं. अपघातापूर्वी मी कसा होतो यापेक्षा अपघातानं मला कसं घडवलं, हा विचार माझ्यासाठी महत्त्वाचा होता. या परिवर्तनामुळे माझ्या ध्येयाला, निष्ठेला बळकटी आली. अपघाताच्या वरदानामुळे समाजमनाशी, समाजकार्याशी सहजपणे नातं जुळून आलं. जगण्यातल्या निरपेक्ष आनंदाशी समरस होता आलं. आपण कसे दिसतो यापेक्षा आपण कसे असतो याचं महत्त्व पटलं.

आज पस्तीस वर्षांनंतर आपल्याच जीवनाकडे मागे वळून बघताना असं वाटतं, 'पस्तीस वर्षांपूर्वी ज्या विचारांनी, ध्येयानं झपाटून जाऊन, बलसागर भारत करण्याचं स्वप्न उरी बाळगून व्यायामाच्या क्षेत्राकडे वळलो, त्याच विचारांनी, तत्त्वानं, ध्येयानं आजही कार्यरत आहे, उद्याही कार्यरत राहण्याची जिद्द आहे... ही सगळी बजरंगाची कृपा! पस्तीस वर्षांत सगळ्या क्षेत्रांत झपाट्यानं बदल झाले, पण स्वत:च्या ध्येयांशी, मूल्यांशी प्रामाणिक राहून कार्य करता आलं, यासारखं दुसरं भाग्य नाही. पैसा हे आयुष्याचं सर्वस्व कधी मानलं नाही. पैशासाठी कधी कोणाची अडवणूक केली नाही. सत्याची वाट कधी सोडली नाही. पैशापेक्षा माणसांचं प्रेम जास्त महत्त्वाचं वाटलं. व्यायामशाळा हे माझं प्रोफेशन होतं, हे नक्की. पण त्याकडे कमर्शियल दृष्टिकोनातून कधी बघितलं नाही. आरतीनं माझी सर्व तत्त्वं समजून घेतली, आपली मानली आणि अखंड साथ दिली. तिच्या

नोकरीची, कष्टाची, समंजसपणाची साथ असल्यामुळे सारं काही सहज शक्य झालं. दोघांनी एकमेकांचं सामर्थ्य व मर्यादा ओळखून प्रगतीचा प्रवास चालू ठेवला. या प्रवासात असंख्य पथ्यं पाळली. पैसा, प्रसिद्धी यांपासून लांब राहिलो. विचारपूर्वक घेतलेल्या निर्णयांची कधी लाज वाटली नाही, पश्चाताप झाला नाही, तर अभिमान वाटला. कार्याला व्यक्तिगत जाणिवांचा, स्वाभिमानाचा, विचारांचा आधार असल्यामुळे कामाचं कधी ओझं वाटलं नाही. कामातून भरभरून आनंद मिळाला. असंख्यांनी गुरूत्वाची शाल पांघरली. त्यामुळे सुखावून जाण्यापेक्षा जबाबदारीची जाणीव झाली. त्यांचं शिष्यत्व मान्य केलं. आपण त्यांचे पालक आहोत, आदर्श आहोत, हे नवं भान आलं. हाती न लागणाऱ्या वस्तूंचा हव्यास बाळगण्यापेक्षा, हाती आलेल्या गोष्टींचा ध्यास लागला आणि जगणं अधिक अर्थपूर्ण, चॅलेंजिंग वाटायला लागलं. आरोग्यसंपन्न, संस्कारक्षम, सदाचारी विद्यार्थी या अमाप श्रीमंतीचा, वैभवाचा मी धनी झालो. कार्यातून स्वर्गीय आनंद मिळाला. या आनंदात शारीरिक वेदना, मानसिक दुःख, असंख्य कमतरता लयाला गेल्या.

हा स्वर्गीय आनंद कशामुळे मिळाला ते महत्त्वाचं आहे. पहिली महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे माझी माझ्या मारुतीरायावर असलेली दृढ भक्ती, श्रद्धा. आरतीची अखंड सोबत. आई-वडिलांचं मिळालेलं आर्थिक सहकार्य. निष्णात डॉक्टर, मिरजेत नव्यानं भेटलेली, माणुसकीचं वैभव जागवणारी थोर माणसं, त्यांचं निरपेक्ष प्रेमाचं सहकार्य. या सगळ्यांबरोबर माझ्या मनानं काही गोष्टी काटेकोरपणे, निग्रहानं पाळल्या. आपण निग्रहानं आकाशाएवढी आपली दुःखं कधी न सांगता सहन केली, की आपली शक्ती वाढते, पण आपली दुःखं कोणाला समजत नाहीत. याउलट आपली लहान मोठी दुःखं आपण सतत कुरवाळत बसलो, की सतत सहानभूतीवर जगण्याची सवय लागते. त्याचा परिणाम म्हणजे आपली प्रगती थांबते. आपलं दुःख कुणालाही कधी सांगू नका. अगदी स्वतःच्या मनालासुद्धा. आपल्या वेदनेवर स्वार व्हा. आपल्या ध्येयाच्या दिशेनं घोडदौड करा. आपल्या दुखऱ्या अवयवांशी बोला. त्याला म्हणा की बाबा रे, तुला किती दुखायचं आहे तेवढं दुख. बघू या कोण हरतंय् ते! माझ्या जायबंदी पायाशी मी रोज बोलायचो. अखेर माझ्या पायाच्या वेदनेनं माघार घेतली. मी जिंकलो. जिंकण्याचा फायदा असा झाला, की पायाचं दुःख हलकं झालं. त्याला समजलं, की हे दुःख कधी संपणार नाही. ते माझ्याबरोबर संपेल.

दुसरी महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे आपल्या अपंगत्वाचं कधी भांडवल करू नका. दया, माया, करुणा, कणव, सहानभूती हे आपल्या प्रगतीच्या आड

येणारे कट्टर शत्रू आहेत. कारणाशिवाय कोणाची मदत घेऊ नका. खोटी भीक मागू नका. ताठ मानेनं जगा. आपल्यापेक्षा जो जास्त दु:खात आहे त्याचा विचार करा. त्यामुळे आपल्या सुखाची किंमत समजते. आपलं दु:ख कोणाला सांगायचं नाही, हे माझं तत्त्व. कारण दया, सहानभूती या शब्दांची मला आत्यंतिक चीड आहे. जो सहानभूतीवर जगतो त्याचे अंगार कधी फुलत नाहीत. व्यायामशाळा सुरू केल्यानंतर मी कृतनिश्चय केला व तो तंतोतंत पाळला. पाय दुखतोय म्हणून जिममध्ये गेलो नाही, असं कधीही होणार नाही. कारण दुखण्यासाठीच तो आहे. पाय नित्य दुखण्यासाठीच आहे, ही मनाशी खूण गाठ बांधली. आरतीला निक्षून सांगितलं, की माझ्या पायाची काळजी घे पण काळजी करू नकोस. मला ते सहन होणार नाही. माझ्या या जायबंदी पायाला अघोरी व्यायामानं मी अतोनात कष्टवलं. वर्षानुवर्षं त्या पायाला मसाज करण्याचं व्रत आरतीनं मूकपणे पार पाडलं. माझ्या पायाचे तिनं खूप लाड केले, पण कशासाठी तर ताकद वाढावी म्हणून. माझ्या निग्रही स्वभावाला, निधड्या छातीला तिची प्रत्येक गोष्टीत जोड मिळाली, ही त्याचीच योजना.

आरती नेहमी म्हणायची, पेशन्सचं बळ ज्याच्याजवळ असतं तो खरा पेशंट! सारं काही गिळून टाकण्याच्या तुमच्या सहज सुंदर व्रतामुळे तुमचा आशावाद मला म्हणायचा, 'सुंदर मी होणार.' त्याच क्षणी अत्यंत उत्साहानं माझ्या तोंडून शब्द जायचे, 'सुंदर मी करणार.' अंतरंगीची साक्ष पटवून देणारा हा सुसंवाद म्हणजे सुंदर भविष्याची चाहूल होती.

आरतीला अपघातापूर्वी सतत वाटणारी माझ्या अपघाताची हुरहुर म्हणजे तिच्या ज्ञानेश्वर माउलीनं दिलेली पूर्वसूचना तर नसेल ना? पण त्याकडे पाठ फिरवून केवळ कर्तव्यबुद्धीनं जाणं म्हणजे येणाऱ्या भयंकर परिस्थितीवर मात करण्याची माझी तयारी आहे हे सांगणं होतं का? परमेश्वर मला विचारत होता, 'बोल, तुझ्यासाठी कोणतं संकट पाठवू?'

मी मनाला बजावत होतो,

'खुदीको कर बुलंद इतना प्यारे
तक हर तकदीर बनानेसे पहले
खुदा बंदेसे ये खुद पूछे
कि बता तेरी रजाह क्या है।'

माझं दु:खं सांगणं हा माझ्या सांगण्याचा हेतू नाही. माझ्या या सांगण्यातून जर कुणा दु:खिताला, सोसणाऱ्या जिवाला प्रेरणा मिळाली, संकटांनी, वेदनांनी खचून न जाता ते मन ध्येयाकडे झेपावलं तर माझं लिखाण सार्थकी लागेल, मला धन्य वाटेल.

माझ्या बजरंगाकडे विश्वमनासाठी मागणं मागतो, की—

**विश्वमनाला परिपूर्णतेचा ध्यास आणि**
**सामान्य स्तरावरून असामान्य होण्याचा अट्टाहास**
**या दोन प्रेरणा दे.**

**डॉ. अरुण दातार**
ज्येष्ठ व्यायामतज्ज्ञ,
'सूर्या' जिम, पुणे

# श्रद्धेमागील शास्त्र

अनुक्रमणिका

- नरेंद्र कुलकर्णी

**नमस्कार मंडळी**

**मागील महिन्याच्या बहर मध्ये उल्लेख केल्याप्रमाणे या महिन्यापासून विज्ञान आधारित अध्यात्म या विषयावर "श्रद्धेमागील शास्त्र" ही लेखमाला सुरु होत आहे. विषय खूप गहन आणि कठीण आहे परंतु माझ्याप्रमाणे आपणा सर्वांना कुतूहलाचा आहे. या लेखमालेसाठी आपणा सर्वांची मला खूप मदत लागणार आहे. रोजच्या धकाधकीच्या आयुष्यात आपण अनेक वेळा जास्त खोलात न शिरता काही गोष्टी फक्त कोणीतरी 'असे करायचे असते' म्हणून आंधळेपणे करतो. त्यामागे काय शास्त्र असेल असा क्षणभर विचार येतो, पण त्याचे उत्तर शोधायच्या फारश्या भानगडीत पडत नाही.**

**मला जसे प्रश्न पडतात तसे तुम्हालाही पडत असतीलच. हे प्रश्न या लेखामध्ये आपण टाकूया. जर त्यांची उत्तरे तुम्हाला माहित असतील तर ती कळवा. आपण उत्तरे पुढील महिन्यात देऊया. तसेच एखादा प्रश्न आणि त्याचे उत्तर कदाचित तुम्हाला माहित असेल. तर या दोन्ही गोष्टी या लेखामध्ये घेऊया. अशा दोन्ही बाजूंनी हि लेखमाला विकसित करूया. तुमच्या नावाचा या लेखात समावेश केला जाईल. हां.**

**अगदी सोपे उदाहरण म्हणजे विजा कडकडू लागल्या की माझी आजी म्हणायची, अरे जरा खलबत्यातला बत्ता किंवा आपली पहार अंगणात उभी रोवून ये. मी खूप लहान होतो. आजीला का म्हणून विचारायचो, पण तिला नक्की उत्तर माहित असायचे नाही. नंतर कळले की विजेला grounding साठी हा सगळा खटाटोप.**

**पूर्वीच्या योगी मुनींनी खूप तपश्चर्या करून अनेक शोध लावले. त्यांना मी तर शास्त्रज्ञच म्हणतो. त्यांनी केलेला अभ्यास पुढील पिढीला देत राहिले पण तरीही काळाच्या ओघात खूप माहिती वाहून गेली. आता आधुनिक तंत्रामुळे अनेक जण कुतूहलापोटी वेगवेगळ्या रूढी व परंपरा यांच्या मागे काय शास्त्र असेल याचा मागोवा घेताना आढळतात. हल्ली whatsapp वर तर अशा माहितीचा उत आला आहे. तसेच पुस्तकांच्या दुकानातही या विषयावर बरीच पुस्तके पाहायला मिळतात. तर आपण जास्तीत जास्त प्रमाणावर या लेखमालेत भाग घ्यावा व आपले ज्ञान वाढवण्याचा प्रयत्न करावा ही मनापासून सदिच्छा.**

**पुढील महिन्यासाठी दोन प्रश्न -**

**१. सर्व धर्मीय उपास का करतात?;**

**२. स्त्रिया मनगटावर बांगड्या का घालतात?**

**आपली उत्तरे किंवा प्रश्न खालील इमेल वर पाठवावे.**

**Narendra.v.kulkarni@gmail.com whatsapp number +971505669529**
**devendrabhagwat@yahoo.com whatsapp number +971504371849**

# || अर्थशास्त्र विभाग||

अनुक्रमणिका

# Stock Market Basics - Part 2 अनुक्रमणिका

In the first article last month, we had introduction to the markets.

Let us move on and understand few more terms. In order to start trading in stock markets, one needs to have a demat account, trading account and bank account that is linked to both these accounts.

What is demat? Demat means dematerialisation. In olden days shares used to be physically exchanged when bought or sold. Now with the advent of technology, the shares are credited to your demat account electronically when you buy.  And broker deducts the money from your bank account.

There are many brokers that offer these services.  In abudhabi, you have Berjeel Geojit. However, you can also go to HDFC bank, Axis Bank or ICICI Bank who also offer these services.

It usually takes about a month to open all these accounts. After that you are ready to start trading. You have to put money in bank account.  You will receive login ids and passwords for bank, demat as well as for trading.

Broker shall provide you with the trading software. Once installed, you will be able to trade yourself on your laptop or ipad or even mobile phone.

If anyone wishes to know more about opening or has any doubt, please do not hesitate to write to me on anilpakale@eim.ae   There is not fees for any of my advices. So, ask anything.  No question is silly if you really want to learn anything in life.

Once you have all accounts done and are ready to start trading, you will face a question. What do I buy? Here comes the real game. One needs to buy companies that are fundamentally strong, have excellent and ethical managements and will be in business for really long period. You are obviously looking for shares that will grow in value after you purchase, so that you can sell in future and make money.

What are the examples of good companies? ITC, HUL, Colgate, Sun Pharma, Lupin are few examples of companies that have been in business for long. They have grown over the years in value. They have given bonus shares, good dividends in the past. They value shareholders at all times.

Companies are classified into different trading groups. A,B,…., Z,T etc. As a beginner, it is better to restrict to group A or B. These are good companies as assessed by SEBI – Securities and Exchange Board of India. They look at all important parameters and decide the category. A group are generally large cap companies. These companies have more than 5000 crore market cap. Market cap is basically number of shares of the companies multiplied by market price of the stock. B group companies are the ones whose market cap is between 500 and 500 crores. These are also called mid cap companies.

Next time we will learn more about financial ratios. Until then goodbye.

Anil Pakale anilpakale@eim.ae

# Stock Markets for Seniors - Part 2

अनुक्रमणिका

**In the last article we looked at current state of affairs of the market. Let us move forward some more aspects of the market. During the month, the market has been very volatile. One day 400 point up. Next day down 500.**

**This is great thing to happen for traders.  Traders in me wakes up when we come across such situation.  Otherwise in steadily going up market, I tend to stay long term investor. I do not wish to tag myself as a short term or long term investor. We must make the most of the markets. That's all I know.**

**Therefore when sense falls 500 points, I look at good stock that have fallen 5-10% on the day.  Buy them. Wait for few days and sell all of it when sensex rises. Most of these stocks usually recover fully to original levels. One must realise that no stock value in real term goes down 5 or 10% in a day.  It is traders who perceive.  Most take decisions to sell in panic because they don ot have funds of their own and are highly leveraged in their finances.**

**Also, sentiments play a big role in determining market prices.  On some bad news in US market, our market also sees selloff. We must stay cool and see opportunity when it happens. Buy beaten down stocks and look for short term gains in these positions and book quick profits.**

**Banking stocks have been beaten down due to concerns on NPAs, especially PSU banks.  So was the case with OBC and few other  PSU banks. However recent bank results have not been bad and I see god**

**recovery in banking stocks sometime soon. Next quarter will be even better.**

**Inflation is looking fine and so are oil prices. GDP looks to meet Govt targets. CAD and fiscal deficit looks on target. Yet growth is not seen across the economy. We need to be patient on this front though, as effects of macro changes take a longer time to be felt on ground.**

**Keep buying good stocks. In banking at 315, ICICI looks good from quick turnaround in a quarter or so. ITC should pick up after taking beating in past quarters.**

**While crude prices are still low, many industries that depend on it for raw material, stand to gain the most. One amongst them is the paints industry. Asian paints, Berger Paints, Kasai Nerolac, Asahi Songwon are few good picks the sector.**

**Rubber prices are still at historical low levels. Mots tyre stocks did give 4-5 x gains. However, there is still some steam left in it. My top picks would be MRF, JK and Balkrishna Ind.**

**Some more crude plays are lubricants industry. Castrol is top pick in that area.**

**MPS is another stock that is number 3 publishing house in the world. They print books for far too big names in the publishing industry.**

**More next time. Cheers.**

**Adios. Anil Pakale anilpakale@eim.ae**

# || इतर विभाग ||

अनुक्रमणिका

# छायाचित्रण एक कला भाग 9

अनुक्रमणिका

प्रिय वाचकहो, काही अपरिहार्य कारणाने फोटोग्राफीवरील लेख या अंकात देवू शकत नसल्याने, लेखक आणि संपादक आपल्याकडे दिलगिरी व्यक्त करत आहोत. सदर लेख बहरच्या जुलैच्या अंकात प्रसिद्ध केला जाइल ह्या बाबत आम्ही आपणास विश्वास देवू इच्छितो....



# वाचकांची पत्रे आणि प्रतिक्रिया

अनुक्रमणिका

**डॉ. सौ. पल्लवी प्रसाद बारटक्के (through email)**

नमस्कार,

आत्ताचा e-BAHAR May 2015 वाचला.

नवीन बहार टीमने आल्या-आल्याच आपल्यातील नाविन्याची झलक दाखवून दिली...खरच खूप सुरेख सादरीकरण,विभागवार आखणी, वाचनिय आणि माहितीपूर्ण लेख...

Homoeopathy बद्दलचा लेख वाचून परवाच एका पेशंट ने त्यांना एका allopath ने homoeopathy बद्दल कसे निगेटिव रिमार्क दिले ते सांगितले आणि आता त्यांची शंका कशी दूर झाली हे सांगितले. सगळ्यानाच ही माहिती उपयुक्त वाटेल अशी आशा वाटते... good write up Dr.Gauri....पण एक टायपिंग मिस्टेक असावी बहुतेक...Homoeopathy was discovered in 1796 by Dr Samuel Hahnemann..(je chukun 1769 zale ahe).

बहारच्या टीमला पुढील वाटचालीसाठी हार्दिक शुभेच्छा.

# जाहिराती

अनुक्रमणिका